الغذاء

كعلاج ودواء للإنسان

إعــداد

الدكتور / محمد محمد محمد هاشم

أستاذ الفارماكولوجي – جامعة القاهرة

مستشار جامعة القاهرة لشئون التغذية سابقاً

المستشار العلمي لهيئة المواصفات والمقاييس لدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية سابقاً

خبير الصناعات الغذائية بالدار السعودية للخدمات الاستشارية سابقاً

رئيس وحدة تجارب الحيوان بكلية الطب جامعة الملك عبد العزيز سابقاً

عضو المجالس القومية المتخصصة


بسم الله الرحمن الرحيم



إهداء

أهدى هذا الكتاب إلى شريكة حياتى
الأستاذة الدكتورة سهام محمد محمد هاشم
التى ساهمت فى جمع هذه المعلومات
ومراجعتها مع تمنياتى لها بطول العمر والسعادة

مقـــدمة

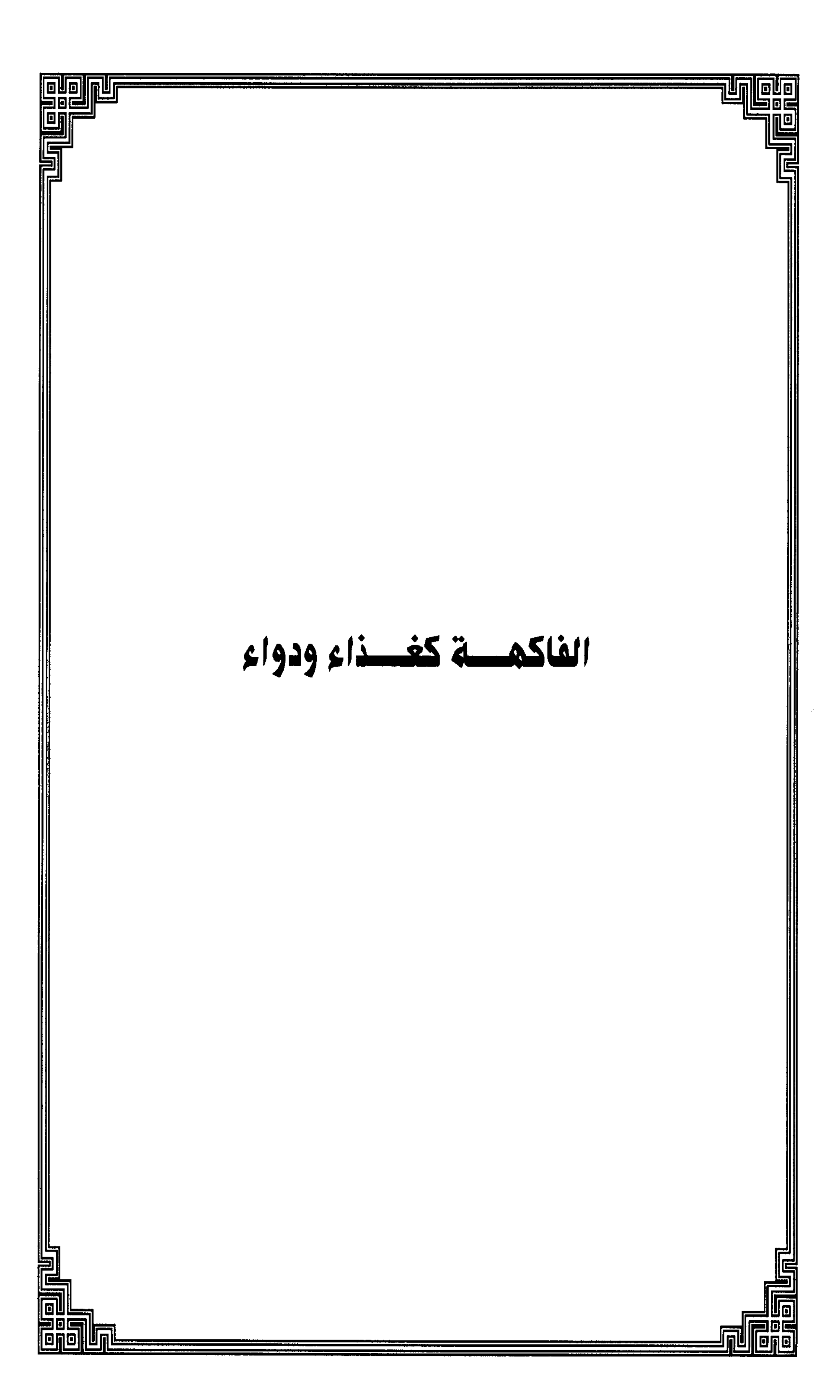
تزخر المملكة النباتية بالعديد من النباتات الطبية ذات القيمة العلاجية للكثير من الأمراض التى تصيب الإنسان ومن بين هذه النباتات ما هو شائع الاستعمال فى حياتنا اليومية نتناوله من حـين لآخر كمنبه أو ملين أو مهدئ كما فى الشاى والقهوة والحلـبة واليانسون والتين والـبلح والعنب والرمان والـزيتون . . . إلخ ويعرف منه تركيـب الأدوية من النباتات بعلم العطـارة الذى ظل مزدهرًا إلى ما يقرب ثلاثمائة سنة من الزمن ثم انتقل الكثير منه حديثًا إلى علم الصيدلة ولقد كان لعلم العطارة أسس قوية وكان له علـماء مبرزون تخصصوا فيه ونجحوا فى ميدان العلاج التطبـيقى بهذه العطارات ويجب علينا ألا نـنكر الدور الذى قاموا به قديما فعلى أكتافهم حملوا آلام البشر وعلى أيديهم كتب لكثيرين الشفاء .

وبعض الدراسات أثـبتت أن الغذاء يستخدم كـعلاج ودواء للأمراض وذلك لاحتوائهـا على الفيتاميـنات المختلفة والأملاح المعـدنية غير العضويـة والخمائر والهرمونات . . . إلخ التى يستفيد منها الجسم فى مقاومته للأمراض .

وفى هذا الكتاب سنحاول تبسيط الفائـدة العلاجية العلمية من بعض المواد الغذائـية المستخدمـة فى حياتنا الـيومية مثل بـعض أنواع الفاكهـة والخضروات واللحوم والألبان والنبـاتات الطبية لعلها تفيد القارئ الكـريم فى شفاء كثير من الأمراض والوقاية منها .

وفى هذا المقام نقـــدم الشكر الجزيل للأستاذ الدكتور عيسـى محمد شحاته على إمداده لنا بكل عون وخاصة فى العلاج بالنباتات الطبية .

محمد هاشم



الفاكهة كغذاء ودواء

الفاكهــــة كغـــذاء ودواء

البلح :

البــلح اسم لــثمرة الــنخل فــإذا نضج فــهو الرطــب ثم التــمر ولقــد دلت الحفريات التى أجريت فى مقابر الفراعنة على شدة تقريرهم له حتى نقشوه على جدران مــعابدهم وأشــادروا بفوائــده غضا وجــافا وتمرًا وفى كــثير مــن الأديرة القبطية كتابات ومــذكرات تدل على مدى ما كان للتمر من قيمة غــذائية بالنسبة للقــساوسة والرهــبان ولعل ذلك يــرجع إلى أنه كان طــعام السيــدة «مريم» أيام حملها بالسيد المسيح عليه السلام .

وفى تاريخ العرب وقصص حياتهم وحروبهــم دور كبير للتمر كغذاء رئيسى من أغذيتهم بصورة تــفسر لنا كيف استطاعوا أن يجدوا القــدرة على أن يقاتلوا الدول والجيوش ويفتحوا البلاد وليس فى بطونهم سوى بضع تمرات وعثر على نوى البلح بمصر من العصر الحجرى .

إن البلح هذه الفاكهــة الصحراوية الممتازة لهو الغذاء الرئيــسى الذى يتناوله سكان الصــحراء وله الفضل فــى منحهم القــوة والرشاقة والطول والمــناعة ضد الأمراض وذلك لأنه يعتبر غذاء كاملا لكل ما فى معنى الكلمة من معنى .

وللبلح قيمة غــذائية مرتفعة لا تقل عن اللحوم إذ أن البــلح يحوى ميزاتها كلها ولكنه ليس له شيء من أضرارها التــى قد تحدث نتيجة للإكثار منها ولذلك كان البــلح فاكهــة غذائية مــفيدة وطعــامًا شعبيًا هــامًا وهو كذلك دواء صــالح للأمراض نافع لكثير من العلل .

إن البلح يحتوى فيتامين (أ) فهو لذلــك يحفظ رطوبة العين وبريقها ويمنع جفاف الملتحمة والعشى الليلى وجفــاف الجلد والبلح يفيد الشيوخ الذين بدأوا يعانون قلة السمع أو ضعف الأعصاب السمعية .

وهناك صفة نفسية هـامة للتمر هو أنه يضفى السكينة عـلى النفوس القلقة المضطربة وكـذلك المزاج العصبى الناجـم عن نشاط الغدة الدرقيـة الرابضة فى مقدمة العنق إلى إزدياد إفرازاتها وقد عرف أخـيرًا بأن بعض النباتات والثمار لها خاصة الحد من نشاط الغدة الدرقية نذكر مـنها الجزر والسبانخ واللوز والمشمش وفى طليعة هذه النباتات التمر .

لذلك فإننا ننصح بإعطاء كل طفل ثـائر عصبى المزاج بضع ثمرات من التمر فى صبـاح كل يوم لتـضفى السـكينة والـهدوء على نـفسه فتـحد من تصـرفاته واضطرابه . . بل إنى أنصح كل قارئ لا يستـسيغ تناول الإفطار صباح كل يوم أن يأخذ بضع تمرات مـع كوب من اللبن الحليب صباح كل يـوم فتزوده بالوقود اللازم لفكره وجسده طول النهار بخلاف تهدئة أعصابه .

والتمر غنى بالفسفور بنسبة عالـية وإذا عرفنا أن الفسفور يدخل فى تركيب العظام والأسنان وأن الفوسـفور هو الغذاء المفضل للحجيرات النـبيلة فى جسم الإنسان وهى حجيرات الدماغ والتناسل أمكـننا أن ندرك قيمة التمر الدوائية فى تعويض مـا يفقده أرباب الفكـر والقلم وما يصيـب الشباب من إنهاك تـناسلى عندما ينـدفعون وراء ملذاتهم وشهـواتهم وأمكننا أن نعـرف أيضًا مدى أثره فى القوة الجنـسية فإليه يعزو الـغربيون سبب نشـاط العرب الجنسى وتفوقـهم على الغربيين فى هذا المضمار .

ويحتوى البلح على نسبة كبيرة من السكر (٢٠ - ٣٠ ٪) والتمر أفضل من البلح إذ يتركز به السـكر حتى يصبح حوالى (٧٠ - ٨٠ ٪) ولذلك فهو أفضل الفواكـه من ناحية القيمة الغـذائية وإن كان ينقصه فيتـامين (ج) والبلح يفيد فى حالات إضطـراب المجارى البولية ويدر البول ويساعد الجـهاز الهضمى وينبه حركته ويسبب فى الأمعاء لينًا لطرد البقايا الغذائية فيزيل الإمساك.

وإذا ما أكل البلـح قبل نضجه فإنه يـوقف الإسهال ويسبب الإمسـاك فعليا

فى الالتهابات ويوقف النزيف الدموى الذى يتسبب فى البواسير والتهابات اللثة وتبين من البحوث التى أجريت أن البلح منبه لحركة الرحم وزيادة قوة انقباضاته أى أنه يقوى العضلات الرحمية والانقباضات العضلية فى الحمل المتقدم فقط مما قد يجعله مساعداً للوضع أثناء الولادة .

ويعتقد العلماء أن وجود الأملاح المعدنية القلوية فى التمر تسبب تعادل حموضة الدم المتأتية عن تناول النشويات بكثرة والمعروف أن حموضة الدم هى السبب فى عدد غير قليل من الأمراض العائلية الوراثية كحصيات الكلى والمرارة والنقرس وارتفاع ضغط الدم .

وقد قال قدماء أطباء العرب فى التمر : كثير الأنواع حتى أن يزيد على خمسين صنفًا وأجوده العراقى الرقيق القشرة الكثير الشحم والحلو النضج الذى إذا مضغ كان كالعلك وأكثر ما ينشأ بالبلاد الحارة اليابسة التى يغلب عليها الرمل كالمدينة المنورة والعراق وأطراف مصر - وقيل أنه يقطع السعال المزمن وأوجاع الصدر ويستأصل البلغم خصوصًا إذا أكل على الريق - ويغذى كثيراً ويولد الدم القوى ويصلح أوجاع الظهر ويقوى الكلى الهزيلة وإذا طبخ بالحلبة وشرب قطع الحمى البلغمية وبالأرز يصلح المهزولين وبالحليب يقوى الباه وإذا أحرق نواه أنبت هورب العين وأحد البصر وسود العين ومنع الجرب .

ثمرة البلح بها نسبة كبيرة من السكريات (سكر الفواكه) وفيتامين A والأملاح المعدنية مثل الصوديوم والكالسيوم والمنجنيز والحديد والنحاس والفوسفور والكبريت كما توجد أيضًا الدهون والبروتينات فيتامين B_1 ، B_2 وحامض النيكوتين وثمرة البلح دواء صالح للأمراض نافع لكثير من العلل مثل العشى الليلى وجفاف الجلد ويحد من النشاط الزائد للغدة الدرقية ومهدئ ومفيد فى تركيب العظام والأسنان وكذلك منشط للغدد التناسلية ومزيل للإمساك ويوقف النزيف الدموى الذى يتسبب عن البواسير والتهاب اللثة

ويقوى العضـلات الرحمية والانقباضات العـضلية فى الحمل المتقـدم ويفيد فى علاج حـصى الكـلى والمرارة والـنقرس وضغـط الدم المرتـفع وأوجاع الـصدر والظهر والحمى وأمراض الكلى .

التين Ficus Carica :

التـين هـو الثـمرة المباركـة التى ذكرهـا الله تعالى فـى كتـابه وأقسم بـها ﴿وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ ⦗١⦘ وَطُورِ سِينِينَ ⦗٢⦘﴾ . وقد عرفه الفينيـقيون واستعملوه كغذاء ودواء فصنعوا منه لزقات تشفى من البثور واستعمله الفراعنة علاجًا لآلام المعدة وجاء العلم الحديث ليكرس أهمية الـتين فى البرامج الغذائية وليكشف له منافع عديدة واستعمالات واسعة .

والتين نـبات شجرى كبـير تؤكل ثمـاره رطبة جافة مـنه الأبيض الفـرنسى والأصفر الدسم والـبنفسجى الطبى والتـين من الثمار ذات القيمة الـكبرى فهو قلوى يزيل من حموضة الجسم التى هى منشأ الأمراض وهبوط القوى والشعور بالوهن وهو كغيره من الفواكه القلوية لغـسيل الكلى والمسالك البولية ومطبوخة فى الماء أو اللبن . شراب ملطف لمرض الحصبة والجدرى والحمى القرمزية وهو مفيد جدًا لنزلات المسالك الهوائية ويستعمل مضمضة وغرغرة فى تقرحات الفم واللثة .

ويقول ابن سيـنا أن التين مفيد جدًا لـلحوامل والرضع كما يـقول أبو بكر الرازى أن التين يقلل الأحماض فى الجسم ويـدفع أثرها السئ . وقد تبين فائدة التين فى معالجة تـقرن جلد العقبين . وآكل التين المجفـف مع الجوز فى الشتاء دعم لقوة التين الغذائية لأن مزيج المادتين يـهب آكلها مقدارًا عاليًا من السعرات الحرارية التى تساعده على مقاومة برد الشتاء وتمنحه قوة ونشاطًا .

والمواد الفعالة فى الـتين هى مواد مطهرة وأخرى هلامية للبـطن ويستعمل

التين من الخارج فـى معالجة الجروح والقروح النتـنه بتضميدها بثـماره المجففة والمغلية باللبن الحـليب ولهذا الغرض تشق بضع ثمار جافة بحـيث يفتح داخلها تمامًا وتغلى لمدة بضـع دقائق بالحليب العادى وبعد أن تبرد قـليلا يغطى الجروح بحيث يكون سطـحها الداخلى (الموجود به البذور) فوق الجرح مـباشرة وتثبيت فوقه بالقطن والرباط ويجدد الـغيار ثلاث أو أربع مرات فى اليوم إلى أن يزول الاثنان بـتاتا بعد (٣ - ٤) أيـام ومن الداخل : يعالـج الإمساك عند المـسنين وخصوصا الشيوخ بنقوع الثـمار الجافة وذلك بوضع (٣ - ٤) حبات من هذه الثـمار فى ربع كـوب من الماء البـارد وفى صباح الـيوم التالـى تؤكل الثـمرات ويشرب ماؤها على الريق قبل تناول وجبة الإفطار .

والعصير الأبيض الذى من ساق ثمرة التـين غير الناضجة ذو مفعول قابض وتستعمل لصنع نوع من الدواء يفيـد فى أمراض الجهاز التنفسى وكان الأقدمون يدهون الـلحم القاسى بـهذا العصير لـيعيدوا إليـه طراوته قبل طهـية لأن ذلك العصير يحتوى علـى خمائر تشبه الخميرة التى تستعمـل فى تذويب اللبن ويفيد التين فى معالجة الإمساك المستعصى .

فإن تنـاول بعض تيـنات فى الصبـاح على الريق خـير ألف مرة مـن تناول الحبوب أو المساحيق الملينة ولا تختلف هذه الميزة فى التين الطازج عنها فى التين المجفف فكلاهما يحتفظ بخصائصه الملينة .

ويجب الاعـتدال فى تناول الـتين إذ أن كثرة البذور فـى الثمرة قد تـسبب اضطراب الهضم ولذا يجب على المصابين بـالتهاب الأمعاء بأن يقللوا من مقدار التين الذى يتناوله بحيث لا يزيد عن خمس أو ست تينات فى اليوم .

هذا ويفيد منقوع الـتين فى علاج التهابات الجهاز التنفسى كـالتهاب القصبة الهوائيـة والحنجرة كما أن تـناول كأس من هذا المنقـوع قبل كل طعام يـفيد فى

تخفيف حدة السعال التشنجى الديكى أما إذا استعمل المنقوع غرغرة فإنه يخفف الآلام الناجمة عن التهاب البلعوم .

وقد قال قدماء الأطباء العرب فى التين :

« ثمر شجر معروف ينمو كثيراً بالبلاد الباردة فإذا نزل الماء على ثمرة فسدت وأجوده التين الكبير المكبب وهو يفتح السدود ويقوى الكبد ويذهب الباسور وعسر البول وهزال الكلى والخفقان والربو وعسر التنفس والسعال وأوجاع الصدر وخشونة القصبة وفى نفعه من البواسير حديث حسن وإذا أكل بالجوز كان أماناً من السموم الفتاك ومع اللوز والفستق يصلح الأبدان النحيفة ويزيد فى العقل وجوهر الدماغ ومن القرطم يسهل الأخلاط الغليظة وينفع القولنج الفالج والتين ينفع فى إزالة الأورام الغليظة وأوجاع المفاصل والنقرس ورماده ينفع مع الزيت ينقى القروح ويبيض الأسنان وينفع اللثة .

وثمرة التين يوجد بها بروتين ودهون وكربوهيدرات وفيتامينات A ، B_1 ، B_2 ، C ، D وحامض النيكوتين وبها أيضاً أملاح معدنية مثل الصوديوم والكالسيوم والماغنسيوم والمنجنيز والحديد والنحاس والفسفور والكبريت كما يستخدم التين فى علاج الحصبة والجدرى والحمى القرمزية والتهاب المسالك الهوائية وتقيحات الفم واللثة والجروح النتنة والإمساك ويعالج الباسور وعسر البول وهزال الكلى والخفقان والربو وعسر التنفس والسعال وأمراض الكبد والبواسير ومرض البرى برى ومفيد أيضاً فى شفاء مرض لين العظام عند الأطفال والكبار .

التين الشوكى Opunita Vulgaris :

فاكهة تنتشر فى البلاد الحارة والمعتدلة وبخاصة فى المناطق الجبلية والرملية منها . والتين الشوكى ذو قشرة سمكية مملوءة بالأشواك الدقيقة واللب يحتوى

على بذور . وأهم ميزاته هى فعله الملين . فهو بديل ممتاز للعقاقير الملينة ويمكن أخذه صباحًا على الريق بهذه الصفة أما إذا أخذ بعد الطعام فإنه له مفعولا هاضما ممتازا .

ويوجد به كمية من السكر تقدر بحوالى ١٠ - ١٥ ٪ وفيه كمية ضئيلة من المواد البروتينية وفيتامين A ، C ومن أهم محتوياته من المعادن الفوسفور والكالسيوم .

الرمان Pomegranate :

الرمان له قيمة غذائية كبيرة ترجع إلى احتوائه على السكر وقليل من البروتين والدهن والأملاح والفيتامينات وبعض الأحماض العضوية ، وللرمان فوائد طبية عدة عرفها الأقدمون ، فقد قيل عن شرابه أنه مسكن للآلام وعن قشرة أنه قابض للإسهال ، وعن بذوره وعصيره أنهما قاتلان للدود المعوى وعن منقوع قشر ثماره أو غليه أنه مانع للأنزفه الدموية وخصوصا فى حالات البواسير والأغشية المخاطية وقرحات اللثة . وعلاوة على ذلك تعتبر عصارة الرمان الوردية التى فيها حلاوة وحموضة فى الطعم شرابًا مفيدًا جدًا فى الحميات ولإطفاء الظمأ فى الحر الشديد .

وذكر فى ورقة فرعونية قديمة تسمى ورقة زويحا (عندك قشر رمان فكسره واسحقه مع النبيذ وادهن به آثار الجرب فإنه يزيله) وهذه الورقة مكتوبة باللغة القبطية القديمة .

أما الجزء الصلب من لب الرمان (وهو بذرة) فترتفع فيه نسبة البروتين إلى ٩ ٪ والمواد الدهنية إلى ٧ ٪ . والرمان يعتبر هاضما وبخاصة بالنسبة للشحم والدهن . ولحاء جذور الرمان تحتوى على مواد فعالة أهمها مادة قلوية تسمى بيسللتيرين والثانية (ايزوبيلتيرين) وتوجد هاتان المدتان بنسبة حوالى

٢٥, ٠ ٪ فى لحاء الجـذور ولهما تأثيـر طارد للدودة الشـريطية . كما يـحتوى اللحاء أيضًا على كمية وفيرة من حمض عفصى تانيك وهى مادة قابضة .

ولعلاج الإسهال يستـعمل قشر ثمرة الرمان بغليه فى المـاء بنسبة واحد إلى عشرين ويؤخذ منـه بعد تصفيته ملء ملعقة حلـو ثلاث أو أربع مرات يوميًا فى حالات الإسهال الشديد والدستاريا .

وقد جاء فى مفردات ابن البيطار (إذا أحرق قشره وخلط بالعسل وطلى به آثار الجدرى وغيرها أياما متوالية أذهب أثرها) .

العنب Vitis Vinifera :

العنب فاكهة قديمة من الأشجار المتـسلقة ورد ذكره فى التوراة وفى كثير من حكايات الأولين الأفارقة القدماء إلها من آلهتهم للخمر المصنوع منه .

ومن الثابت أن العنب هو أغنى الفواكه فائدة على الإطلاق ، وأن له دورًا فعالاً فى بناء الجسم وتقويته وترميم أنسجته . وعلاج كثير من أمراضه بالإضافة إلى قدرته على الوقاية من عدد غير قليل من العلل والأمراض .

والعنب منه نوعان من السكر ، الجلـيكوز (سكر العنب) واللاكتوز (سكر الفـاكهة) وهمـا فى حد ذاتهـما عنصـرا غذائيـا ذا قيمة كـبرى ، وهما أسـهل السكـريات هضما وتمـتص مباشرة فـى الجسم وهذا هو الـسر فى إعطاء عـصير العنب للناقهين .

والعنب غذاء سريع الهضم جدًا ، له فوائـد كبيرة فى الوقاية والعلاج على السواء : فهو مفيد فى حالات سوء الهضم والإمساك والبواسير والحصاة البولية والنقرس والتسمم المزمن بالزئـبق والرصاص ، وازدياد الضغط الدموى ، وهو منشط قوى لوظائف الكبد ، وينصح بإعـطائه للرضعغ والكهول وبصفة خاصة

للمصابين بفقر الدم والعصبيين ومن ينقصهم الكالسيوم والناقهين وزائدى البدانة .

والعنب مفيد للرياضين والعمال الذين يعملون بمشقة فيعينهم على استعادة قواهم ومرونة عضلاتهم وطاقتها ، وليس من حرج على الإنسان إذا أكثر من تناول العنب بشرط أن تكون أمعاءه سليمة . ويحضر من الحصرم شراب يفيد فى إزالة السمنة والزتبيب مزيل للحموضة من الدم وملطف صدرى ويحضر منه مطبوخ ينفع غرغرة فى النزلات الخفيفة .

وعصير العنب الطازج له فوائد كثيرة ومن الضرورى تناوله فى المنازل بعد عصره مباشرة لأنه له خاصية التخمر السريع . ويعطى العصير للمرهقين من رجال الأعمال وإلى الناقهين والمصابين بالنحافة الزائدة .

إن عصير العنب يحتوى على كثير من الأحماض العضوية الطبيعية وهذه الأحماض تختلف عن الأحماض الناشئة عن الهضم ففى حين أن الأخيرة تسبب أحيانًا بعض حالات الحموضة الضارة ، تقوم أحماض عصير العنب بمعادلة الأحماض الضارة ، وإبطال آثارها السيئة .

والعنب إذا أخذ ببذورة وقشره يسبب الإسهال نظرًا لتراكم هذه البذور والقشور مما ينبه جدران الأمعاء ويساعدها على طرد محتوياتها وأوراق العنب تؤكل وهى ذات فائدة عظيمة وغنية بالأملاح والفيتامينات .

ويقول قدماء أطباء العرب فى العنب ما يأتى :

« أشهر من أن يعرف يختلف بحسب الكبر والاستطالة وغلظ القشر وعدم البذر وكثرة الشحم واللون والحلاوة إلى أنواع كثيرة كالتمر ، وأجوده الكبير الرقيق القشر القليل البذر الحلو ، وهى أشهى الفواكه وأجودها غذاء يسمن ويصلح هزال الكلى ويصفى الدم ويعدل الأمزجة الغليظة وينفع من السوداء

وقشره يولد الأخلاط الـفاسدة وكذا بذره ، وشرب الماء عليه يـورث الاستسقاء ولا ينبغى أن يؤكل فوق الطعام .

التفاح Pirus Malus :

وجـد أن ثمـــرة التفاح تحتـــوى على ماء ٨٣,٩ ٪ ، ٠,٤ ٪ بروتين ، ١٣,٣ ٪ نشـويات كما تحـتوى التفـاحة على أمـلاح معدنيـة مثل الصــوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم والفسفور والكبريت والكلور والألومينيوم . وكذلك تحتوى الثمرة أيضًا على عديد من الفيتامينات الهامة مثل فيتامين أ "A"، ب١ "B_1" ، ب٢ "B_2" ، س "C" وحامض النيكوتين ، ب٦ "B_6" ، "E"، وكذلك وجد بالثمـرة مادة البكتين Pektin الغروية . والدراسات الطـبية لثمرة التفاح وجد أن لها تـأثير خارجى فى علاج احتقان أصابع الـقدمين الموجعة من البـرد الشديد فـى الشتاء . وكـذلك له تأثـير داخلى فـى شفاء الإسهـال الحاد والمزمن وعلاج أمـراض الكبد وزيادة ضغـط الدم والإمساك والإصابة بـتضخم الغدد الليـمفاوية والضعف العـام وفقر الدم وتصلب الشـرايين وداء النقرس . ولوحظ أن البكـتين الموجود فى قشرة التـفاح يستخدم كدواء ناجـحا فى إيقاف النزيف عند المصـابين . وقد استخدم التفاح فى المجر فى عـلاج التهاب الكلى ومرض الاسـتسـقاء وأمـراض القـلب والأوعيـة الدمـوعيـة وخاصـة تصـلب الشرايين .

الكمثرى Pirus Communis :

تحتـوى ثمرة الكـمثرى عـلى سكريـات وأملاح معدنـية مثـل البوتاســيوم والمغنــسيوم والحديـد والصوديوم والكـلور . وبها حامـض الفسفـور وحامض الكبريت . وكـذلك يوجـد بهـا فيتامــين أ "A"، ب١ "B_1" ، ب٢ "B_2" ، س "C" ، ب٦ "B_6" ، وحامض النيكوتين . وفوائد ثمرة الكمثرى أنها تزيل

الالتهابات مـن الغشاء المخاطى للجهـاز الهضمى . وتستخـدم فى علاج ارتفاع ضغط الدم نتـيجة لتصلب الشرايـين أو مرض الكلى . وكما تسـتخدم فى إزالة الأوديما (الاستسقاء) الـناتجة عن أمراض القلب والكلى والـكبد . وكذلك مادة البكتين الموجـودة بالثمرة تمتص السموم وتـبطل مفعولها فى الجهـاز الهضمى . ووجد أيضًا أن الكمثرى تطرد السوائل من الجسم وهى وسيلة صحية فى علاج السمنة « بأكل ١ - $\frac{١}{٢}$ ١ كيلو جرام على دفعات أثناء اليوم .

المشمش Prunus Armeniaca :

ثمار المـشمش تحتـوى على ٨, ٠ ٪ بـروتـين ، ١, ٠ ٪ دهـــون ، ١٢ ٪ نشويات ويـحتوى المشمش على فـيتامين أ "A"، ب٢ "B_2" ، س "C" ، نيكوتين- ويستخـدم فى علاج العمى الليلى وفى الإضطرابات الوظـيفية للجلد الناتج عن نقص فيتامين أ "A" وكذلك يستعمل كعـلاج الجروح وفقدان الشهية ويساعد فى علاج أمـراض الغدة الدرقية وأمراض الكبد وكذلك المـشمش مفيد فى تنـظيم الاضطـرابات الخاصة بالـطمث «الحيـض» . كما وجد أن لـه فائدة عظمى فى علاج ضعـف الجهاز التناسلى عند المرأة . كما يسـتخدم كمقوى عام وخصوصا فى النقاهة من الأمراض وكذلك لإزالة الآلام بالأذن .

الخوخ Prunus Persica :

يوجد بالخوخ بروتين ومواد دهنية ونشويات وفيتامينات أ "A"، ب١ "B_1"، ب٢ "B_2" ، س "C" ، ب ب "PP" ، وكما يوجد به أمـلاح معدنية وهو يفيد فى علاج أمراض القلب والكبـد والنقرس والمجارى الصفراوية والإمساك المزمن والتهاب الكلى . والخوخ يساعد علـى عملية الهضم ويقلل من الإفراط فى إفراز الغدة الدرقية .

المــوز :

يحتوى المــوز على النشا . والسكــر الموجود بالموز من أنواع سكــر الفواكه وسكــر العــنب والســكروز . ويــوجد به بــروتين ومــواد دهنيــة وماء وبــعض الفــيتامــنات والانزيمات والأمــلاح المعدنــية . والموز مفــيد فى علاج الإســهال والتهاب الغشاء المخاطى للقناة الهضــمية واضطراب الكبد وغدد الهضم والهزال وآلام الجهاز الهضمى عــند الصغار ويعتبر الموز من الأغذية المــفيدة فى الحميات وقلة الــتغذية عــند الحوامل والمــرضعات والريــاضيين وعمــال الأشغال الشــاقة والشيوخ الذين يعانون من ضعف الشهية أو قلة الإفرازات الهضمية .

الأناناس Ananas Sativa :

إن تحليــل ثمــرة الأنــاناس يحتــوى على ٠,٥ ٪ مواد زلالــية ، ١٣,٩ ٪ من المواد الكربــوهيدراتية ، ٨٣,٦ ٪ مــاء ، ٠,٦٧ ٪ من أحماض الــفاكهة ، ٥,٤ ٪ من القلويات ، ٦٢ ٪ من الكلوريد فى كل ١٠٠ جرام . والمعادن بها قليلة جدًا وكــذلك الفيتامينات قليــلة . كما أن عصيرها يحتــوى على خميرة . ويستخدم فى عــلاج نقص عصارة المعدة والإصابة بالأورام ويســاعد على هضم المواد البروتينية .

البرتقال والليمون :

إنهما أغنى أنواع الفــاكهة بفيتامين س "C" وأصبح من المــعروف أن نقص فيتامين س "C" يسبب الالتئــام السيئ للجروح والكسور فى الــعظام ، تقصف الأوعية الدمويــة الشعرية مع نزفهــا تحت الجلد وفى جذور الأسنان ممــا يتسبب عنها إصابة الأسنان بالتسوس ومرض اللثة وهبوط قابلية التجمد فى الدم وعمل نخاع العظــام عامة ، نقص قوة الدفاع فــى الجسم عامة ضد العدوى بــالجراثيم

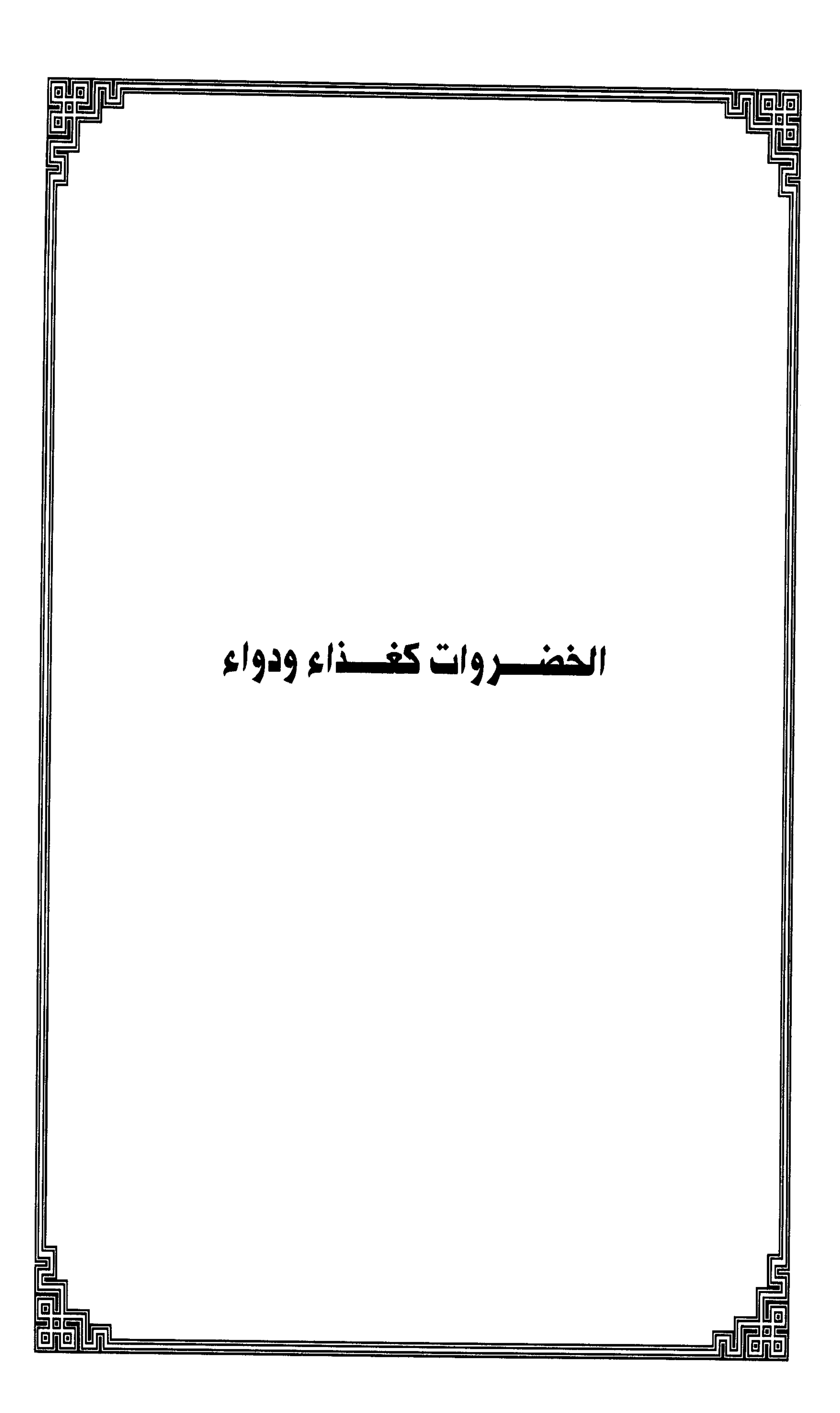
بإعاقة العمل الدفاعى لكريات الدم البيضاء التى تحتاج للكثير من الفيتامين (س "C") ، خفض العمل فى قشرة الغدة الكظرية الهامة للحياة وكذلك خفض العمل فى باقى الغدد الهرمونية فى الجسم وإعاقة عمل إفراز السوائل وإخراجها من الجسم » . « ويفيد فى علاج مرض الاسكربوت وكذلك فى مرحلة النقاهة من الأمراض أو العمليات الجراحية . ولقد قال الدكتور بيبوس (١٩٥٩) أن فيتامين س "C" يعالج بالإصابة بحصى البول. الغير مكونه من الأكسالات . كما يفيد فى علاج مرض الخناق «الدفتريا» وزيت قشرة الليمون يعالج مرض النقرس والروماتيزم والسل » .

الشمام Cucumi Melo :

بالتحليل الكيميائى للشمام وجد أن به ١ ٪ بروتين ، ٣٢,٠ من الدهن ، ٦ ٪ من الكربوهيدرات ، ٩٠ ٪ من الماء ، ٠,٧ ٪ من الألياف ، ٠,٦٨٧ ٪ من الأملاح المعدنية (٨ مليجرام صوديوم ، ٧٥ مليجرام بوتاسيوم ، ١١ مليجرام من الكالسيوم ، ٣ مليجرام من المغنيزيوم ، ١ مليجرام من الحديد) . ويحتوى على فيتامين أ "A"، ب١ "B_1" ، ب٢ "B_2" ، وحامض النيكوتين وفيتامين س "C" ، ويفيد فى علاج مرض النقرس والروماتيزم ويستخدم كمدر للبول ومنقى للدم ويعالج الإمساك .

البطيخ Citrullus Vulgaris :

البطيخ يحتوى على نسبة عالية من الماء ٩٠ - ٩٣ ٪ ، سكر ٩ ٪ وفيتامين أ "A" وحامض النيكوتين وفيتامين س "C" ويحتوى على العناصر المعدنية مثل الصوديوم والبوتاسيوم والكلور والكبريت والفسفور واستخدام فى روديسيا الجنوبية لعلاج الروماتيزم .



الخضـــروات كغـــذاء ودواء

الخضـروات كغـــذاء ودواء

البقدونس Parsley :

يحتوى البقدونس على كمية كبيـرة من الفيتامينات وخاصة فيتامين A ، C ويحتوى أيضًا على أملاح معدنية منها الكالسيوم والحديد ويوجد به زيوت طيارة كما أن زيت البـقدونس يحتوى على مادة الابـيول والمحتوية على الجلـيكوسيد ويستخدم البقدونس فى علاج النفاخ لطرده الغازات المتكونه فى الجهاز الخضمى والبقدونس ينشط الناحية الجنسية عند الإنسان .

البازلاء Pisum Sativum :

البازلاء غنـية بالمواد البروتـينية والكربـوهيدراتية وبهـا فوسفور واللسـيثين والحديـد والبوتاسـيوم وتستـخدم فى علاج الـناقهين وتـقويتهـم لما تحتويـه من معادن .

الفول الأخضر :

يلعب الفول دورًا هـامًا فى تغذية سكان حوض البحـر الأبيض المتوسط ، حتى أطلـق عليه اسم (لحم الفـقير) وذلك بسبـب كمية البروتين المـوجودة فيه والتى تعتبر اللحوم غنية بها .

وتحتوى قشور الفول على فيتامينات ناجمة عن التفاعل مع أشعة الشمس ، وحسنًا نفعل عندما نـطبخ الفول بقشوره فهى تمدنا بما فيها مـن فيتامينات ، كما تمنع عنا الإمساك ، وتـتيح لنا فرصة الإفادة من مادة الكلوروفـيل الموجودة فيها وهى المادة الخضراء التى تمتص روائح الجسد .

كان يعـمل قدماء المـصريين مسـحوق الفول ضمـادًا مسكنًا لـلركبة المـتألمة

وضمن لبخـة لخراج متكون وضمن لبـخة هذه متقيحة وضـد الإمساك ولأزهار الفول وقرونه الخضراء خواص مدره وتكافح الرمـال البولية ، فتؤخذ حفنة من أزهار الفول وتوضع فى كوبين كبيرين من الماء وترتفع على نار هادئة لمدة ساعة تقريبًا ، ثـم يشرب المنقوع صـباحًا على الريق . وهـذه الوصفة تغيـر فى زيادة إدرار البول وحل بـلورات الرمال المتراكمة فـى الكلى ومجارى البول كـما أنها تفيد فى حالات عسر الهضم .

الترمس :

يعرف فى العطارة باسم (دقات الترمس) وهو مفيد للطفح الجلدى وحمو النيـل ، وبتقطير الـترمس تقطـيرًا جافًا أى وضعه فـى أبريق مقف علـى النار يحصل منه على زيت مرهمى مخـتلطًا بالكربون ورماد الاحتراق ، وهذا المرهم يفيد فائـدة عجيبة فى حالات الأكزيما والبـثور إذا استعمل أيامًا متتالـية بغير أن يغسل المكان المصاب بالماء ويصفه بعض العطارين .

ومطبوخ البذور مدر للبول وهاضم لـلأكلات الثقيلة ، ويطرد بعض أنواع الديدان الشـريطية ، فهو يـرخى العضلات المعويـة بجانب تهيـج الديدان الأمر الذى يستدعى إعطاء شربة مسهلة بعـدها لكى تزيد من حركة الأمعاء ، وتساعد على طرد الديدان الزائدة الحركة التى تكون قد انفصلت بحركتها .

ولما كان التـرمس يحتوى علـى مادة «اللينين» وهـى مكونة من الكـالسيوم والفـسفور ، فـإن المصاب يضـعف من نـقص هاتـين المادتين يجـد فيه مـقويًا للأعصاب إذا استـعمله كثيرًا ومن هنـا نرى أن الفكرة المعروفة فـى العطارة أنه مقو للأعصاب تستند إلى أساس حقيقى .

والترمس من المواد التى أثبتت التجـارب أن له تأثير انقباضى على عضلات الرحـم ، وتنبه حـركتها ، وتـنشط إنقـباضاتـها ، وهى بذلـك تشابه هـرمون

البتيوترين ، وهو خلاصة الغدة المخية النهامية الخلفية ، وهذا يفسر ظاهرة الإجهاض فى بعض الحيوانات التى تأكل الترمس خطأ .

والترمس من المواد التى أثبتت التجارب أنها تخفض ضغط الدم ، كما يثبت أيضًا من التجارب الحديثة أن الترمس المر يشبه الاسبارتين فى تأثيره أى أنه مقوى للقلب ومنبه له .

والماء الذى غلى فيه الترمس يفيد الشعر ، ويقتل الذباب والحشرات . وكما أن له تأثير مخفض للسكر وهو يفيد فى مرض البول السكرى .

الخيار Cucumis Sativus :

يتكون الخيار من الماء وقليل من البروتين والدهون والنشويات وفيتامينات وأملاح معدنية ويقول الدكتور أمين رويحه أن الخيار مدر للبول ومنظم للتبرز ومنق للجلد . وفى الخيار فائض قلوى يتفوق على فائض مثله فى جميع أنواع الخضروات الأخرى . وفى الخيار نسبة مرتفعة من الفيتامين س C ، وهو ما يجعل للخيار قيمة غذائية .

فاعلية الخيار فى إدرار البول : إن هذه الفعالية فى الخيار تمكننا من الاستفادة منه فى معالجة أمراض الكى والقلب والخيار لا يطرد الماء مجردًا بل حامض البول المحلول فيه أيضًا ، لذلك يوصى الأطباء بجعل الخيار جزءًا فى التغذية لكل مصاب بالأملاح والحصاة البولية من مركبات (حامض البول) وكل مصاب بالنقرس وبأعراض روماتزمية لحامض البول دور فى حدوثها .

وأما من فاعلية الخيار فى تنظيم تبرز فكثيرًا ما يزول الإمساك المزمن بأكل مقدار من سلطة الخيار الطازج يوميًا ، إذا حضرت السلطة من الخيار وعصير الليمون الحامض والبصل المفرى والزيت المستخرج بالعصر البارد ومضغت

السلطة جيدًا قبل إزدرادها . ومرضى البول السكرى يتحملون جيدًا أكل الخيار، لأن فيه عنصرًا فعالا كالانسولين يخفض مستوى السكر فى الدم وفى البول أيضًا .

ولتنقية الجلد بعصير الخيار يشرب العصير ويطلى به الجلد (الوجه) مساءً ويترك ليجف فوق الجلد .

العدس Lens Esculenta :

العدس من أقدم الأغذية البروتينية النباتية التى عرفها الإنسان وهو يزرع بكثرة فى كثير من المناطق التى فى حوض البحر الأبيض المتوسط ويقبل على أكله الفقراء فى تلك المناطق لكونه غذاءًا رخيصًا .

ويحتوى العدس على نسبة عالية من الحديد والمغنسيوم والنحاس والفوسفور والكسليوم . كما يوجد به البروتينات والكربوهيدرات ويحتوى العدس أيضًا على فيتامينات B_1 ، B_2 واللسيسين وفيتامين A وحامض النيكوتين وفيتامين F . ووجود الحديد فى العدس يعتبر من اتلأساسيات فى تكوين الهيموجلوبين .

ومن محتويات العدس يتضح لنا أنه غذاء مفيد للضعفاء والمقصرين فى النمو والعصبيين والمصابين بفقر الدم .

والماء الذى يسلق فيه العدس مفيد فى معالجة الإصابة بالديدان المعوية ، فيعطى هذا الماء لهؤلاء المصابين للشرب ، فهو يساعد على تطهير أمعائهم من الديدان .

والعدس يحتوى على مادة البيورين فعلى المصابين بالنقرس أن يتجنبوه فى أغذيتهم . وللمحافظة على لون العدس عند سلقة والحيلولة دون سواده توضع معه فى الماء البارد قبل سلقة حبات مقشورة من البطاطس تسلق معه .

ويفيد العدس فى حالات نقص الكالسيوم فيساعد على نمو العظام والأسنان وخصوصًا فى الصغار ولكثرة وجود الكبريت فى العدس فإنه قد يسبب إنتفاخًا إذا أكثر أكله ، كما أن العدس معرق ومدر للبول . ولقد قيل أن مسحوق العدس يستعمل كلبخة توضع على الأورام فتصرفها وعلى أماكن الرشح فتوقفه.

الراوند الغذائى Rheum officinale :

هذا النوع من الراوند يستخدم كغذاء ويحتوى النبات على مواد دابغة ومواد مجمدة (بكتين) ومواد صمغية وسكر العنب والفواكه والنشا وقليل من الزيوت الطيارة والخمائر وكثير من المواد الرمادية وحامض التفاح وحامض الليمون وحامض الحميض (أكسلات) ويستخدم الراوند كمنشط للكبد والمرارة والغدد الهضمية فى المعدة والأمعاء لاحتوائه على مادة الانتراكينون والتى من خصائصها تنبيه الأمعاء الغليظة .

ولا يوصى باستعمال أوراق الراوند كخضار لكثرة ما تحتويه من حامض الحميض (الاكسلات) ويجب على المصابون بحصاه الكلى عليهم تجنب أغذية الراوند .

الحلبة Fenugreek :

نبات الحلبة يوجد به بروتينات وكربوهيدرات ودهون ويحتوى على بعض الأملاح المعدنية مثل الحديد والكالسيوم والفسفور كما يحتوى على بعض الفيتامينات مثل فيتامين D ، C . أما عن بذور الحلبة تحتوى على المواد الفعالة القلويدية مثل تربحونلين وكولين وكذا تحتوى على مواد صابونية ومواد ملونه وحمض النيكوتين . وتستخدم الحلبة فى إدرار اللبن والبول والطمس عند

السيدات هذا بخلاف أنهـا تستخدم كغذاء لاحتوائها على العنـاصر الغذائية التى ذكرت سابقًا .

فى الخضرة الـطازجة تكمن قوى شـافية مدهشة ضد جـيش من الأمراض المنتشرة ليس معروفًا عـنها إلا القليل . والفواكه النيئة مع الخضـر النيئة يكونان الغـذاء الشـافـى الوحـيد (دكتـور ماكس بـيرشر. رائـد الطب الطـبيعـى فى سويسرى) .

الفاصوليا Phaseolus Vulgaris :

الفاصوليا غنية بالفيتامينات مثل فيتامين ب١ "B_1" ، ب٢ "B_2" وحامض النيكوتين - وحامض النبتاتين - وفيتامين س "C" حيث يوجد بكثرة شديدة . وكما أنـها تحتوى علـى أملاح معدنية كـثيرة وكذلك كـربوهيدرات وبروتـينات ودهون . وأهم استخداماتها الطبيـة هى علاج مرضى داء السكرى لوجود مادة تشبه فعالية الأنسولين فى خفض نسبـة السكر المرتفعة فى الدم (تراى جونيلين) وكذلك الموجود فى البول . كما أن منقوع قـشور قرون الفاصوليا الجافة يعالج الاستسقاء والروماتيـزم والنقرس . وليست الفاصوليا البيضـاء غذاء فقط ولكنها مفيـدة فى علاج أمراض الكـبد وفقر الدم وأمـراض المعدة والأمعاء (الالـتهاب المزمن) وأمراض الـغشاء المخاطى فى الـفم (القروح - والالتهـابات وخلافه) وفى أمراض الـثعلبـة وكذلك تستـخدم فى إدرار البـول وهى أن ينقـع حوالى خمس ملاعق كبيرة مـن قشور الفاصوليا فى حوالى ٢ لتر حتـى الصباح ويغلى ويؤخذ فنجان واحد ثلاثة مرات يوميا قبل الأكل .

فول الصويا Glycine Hispida :

وجـد بالتحـليل الكيميائى لفـول الـصـويا أنه يحتـوى على مـواد بروتينية

٣٦ ٪ ودهـون ١٨ ٪ ومواد كـربوهيدراتـية ٢٠ ٪ وأملاح مـعدنـية ٤,٥ ٪ واللزيثين "Lezithim" ١,٨ ٪ وألياف خشنة ٥,٢ ٪ وماء ١٢,١ ٪ وفيتامينات ومن حسن الطالع أن فـول الصويا له مزايا طبية كثيرة غـير أنه مغذى جداً وهو يستـخدم كمقـوى عام للأعصـاب ومنشط لـلكبد كـما يفيـد فى علاج الأورام والمصـابين بفقـر الدم والذين يـعانون من نـقص فى الهـرمونات وإفراز الـغدد الهضمية وفـى أمراض الكلى والأمراض الجلدية والروماتيـزم والنقرس وضغط الدم المـرتفع والـذبحـة الصدريـة وتصلـب الشرايـين والحصـاة الصفـراوية . والالتهـاب القيحى لـلمسالك الـبولية والأكزيمـا الجلدية وكذلـك وجد أن فول الصويا يخفض نسبة السكر بالدم وفى البول عند المصابين بداء السكرى .

الباذنجان Solanum Malongena :

يحتـوى على نسـب ضئيلة مـن مواد بروتيـنية ومواد دهنـية قليـلة ومواد كربوهيدراتية ومـاء . كما يوجد به فيتامينات وخـصوصا فيتامين ب "B" ، س "C" وكذلك مقدار صغير من الحديد والفسفور والكالسيوم . وجدير بالذكر بأن الباذنجـان يستفاد مـنه للتغـذية فى الأمراض الآتـية : أمراض القلـب والأوعية الدمـوية ، أمراض الكـبد والكـلى ، واضطرابـات الاستقـلاب الغذائى عـلى الأخص داء السكرى ، أمراض الـروماتيزم والنقرس والنزلات المعـدية والمعوية وذلك لفقره بالمواد المغذية .

السبانخ Spinacia Oleracea :

يحتوى التحليل الكيميائى للسبانخ على وجود مواد بروتينية ودهون ومواد وكربوهـيدارات قليـلة . وإن أهم محـتويات السبـانخ إحتوائـها على الـزرنيخ والنحاس واليود والفاكيوم والفـسفور والكبريت وفيتامين س "C" ، أ "A" ، ب "B" ، ب١ "B_1" ، ب٢ "B_2" . كما يوجـد بالسبانخ مـادتى السكرتين والـسابونين

اللذان يـقويان إفرازات الكبـد والمرارة والبنكريـاس والمعدة والأمعاء وتسـتخدم السبانخ فى تنقية الجسم من السموم والرواسب وملح الطعام . وعصير السبانخ يسـتخدم فـى علاج فقـر الدم وفى الـتعـويض عن الـدم بعد إجـراء عملـيات جراحية .

الخرشوف Cynara Scolymus :

يحـتوى الخرشـوف على مـواد سكريـة وخمـائر مثـل انيولـيز "Inulase" والانفرتيز "Invertase" ومواد دابـغة وكـذلك تحتـوى أزهاره علـى الأنيـولين "Inulin" وكذلك علـى خميرة المنفحة الـتى تستخدم فى صنـع الجبن ووجد به فيتامينات أ "A" ، ب١ "B_1" ، ب٢ "B_2" ، س "C" ، ويمتاز الخـرشوف بغناه بأملاح الكالـسيوم والبوتاسيوم والمغنسيوم والمنجنـيز وكذلك يوجد به مواد بروتينية ودهنيـة وكربوهيدرات وماء بنسب متفاوتة كما أشـار بعض العلماء بأن بالخرشوف يحتوى على مادة سينارين "Cynarin" ولقد اتضح أن الخرشوف له فوائد طـبية عظـيمة مثـل فعاليتـه فى إدرار البول وعـلاج النقرس والـيرقان . ومنشط للـكبد ومدر للمرارة ومزيل لـلإمساك ويمنع الإصابة بتصـلب الشرايين وذلك بتـخفيض نسـبة الكلوستـرول فى الدم كما يـستخدم فى حـالات نقص فيتامين ب١ "B_1" .

القرع Cucurbita Pepo :

يوجد بالقرع مواد زلالية ١,١ ٪ ، ٠,٠٢ ٪ مواد دهنية ، ٦,٤٥ ٪ مواد كربوهيدراتية ، ١,٧٣ ٪ رماد ، ٩٠,٧ ٪ ماء ويحتوى على الكالسيوم والحديد والفيتامينات وخاصة فيتامين « أ » "A" والقرع يستخـدم فى إدرار البول ومزيل للإستسقاء كمـا يعالج تضخم غدة البروستات وطارد لـلدودة الوحيدة الموجودة بالأمعاء .

الطماطم Solanum Lycopersicum :

وجد العلماء بأن الطماطم تحتوى على ٩٣ ٪ ماء ، ١,٢٥ أزوت ، ٠,٨٤ ٪ ألياف خشبية ، ٠,٦٣ ٪ رماد وتحتوى الطماطم على الفيتامينات أ "A" ، ب "B" ، س "C" ، E ويوجد بها أملاح معدنية مثل الراديوم والحديد والنحاس والقصدير والبورون والكوبالت كما يوجد بها السولانين والسابونين والتوتامين . ووجد أن للطماطم تأثير طبى وخصوصا فى معالجة فقر الدم ومرض الاسقربوط والروماتيزم وحصيات المسالك البولية (من نوع يورك أسد) وتستخدم فى علاج الإمساك . وتؤكد بدون قشرها عند المصابون بالتهاب الأمعاء الغليظة .

الجزر Daucus Carota :

الجزر غنى بفيتامين « أ » "A" الناتج عن الكاروتين الموجود به وكذلك غنى بفيتامينات ب١ "B_1" ، ب٢ "B_2" ، س "C" ، "E" وكما يوجد به أيضًا الكالسيوم والبوتاسيوم والفسفور والنيكل والزرنيخ والنحاس واليود والمنجنيز والمغنسيوم والحديد . ويوجد به زيت طيار ومادة البكتين والتى تساعد فى عملية تجلط الدم . وفوائده الطبية تتضح فى معالجة التقرحات الجلدية والقروح السرطانية ويعالج السعال الديكى عند الأطفال وكذلك يستخدم كطارد للديدان المعوية ويقوى العظام ويمنع الإسهال ومدر للبول ويستخدم فى تنشيط النمو العام وفى فقر الدم ويزيد من مقاومة الجسم للميكروبات ومنشط للكبد ومقوى للنظر .

الفلفل Capsicum Annuum :

يحتوى الفلفل على فيتامين س "C" ، ب "P" ، أ "A" هذا بخلاف

وجود مادة فعالة وخاصة فى النوع اللاذع وتسمى كابسائيسين "Capsaicin" والفلفل له خصائص طبية منها أنه مطهر للجهاز الهضمى ويستعمل كطارد للغازات الموجودة بالبطن ويعالج الروماتيزم والآلام المفصلية . بسائل الفلفل يستخدم فى معالجة اللوزتين كغرغرة وكذلك فى آلام الأعصاب وحموضة المعدة وقرحة المعدة والاثنى عشر ويفيد فى علاج الأذن الوسطى والتهاب الفم .

البصل Allium Cepa :

هناك كثير من الأقوال المأثورة عن فائدة البصل على وجه العموم وتأثيراته الدوائية على وجه الخصوص وهذا قد شجعنا على بحث البصل لإستجلاء ما قد يكون له من فوائد طبية وخصوصا علاقته بالنمو العام وقد يتبين أن البصل بجانب ما له من تأثير يشابه الأنسولين فى خفض نسبة السكر ويشابه الهرمون الذكرى التستسترون فى زيادة وزن الحويصلات المنوية ويشابه هرمون البتيوترين فى زيادة إنقباضات الرحم فإنه كذلك يشابه هرمون النمو فى زيادة وزن الحيوان. البصل رغم كونه غذاء فهو دواء لما يحتويه من العناصر الفعالة التى تجعله يشابه الهرمونات نظراً لعلاقة بعض هذه المكونات والعناصر بالغدد الجسمانية . فهو لذلك يمد الجسم بالأحماض الأمينية وبالكبريت والأنزيمات التى تمنع تكسير الأنسولين وعدم فاعليته فى الجسم وكذا الفيتامينات المختلفة مثل فيتامين أ "A" وهو عامل النمو . ثم الكوبلت الذى يدخل فى تركيب فيتامين ب١٢ "B_{12}" وهو عامل آخر له علاقة كبيرة كذلك بتمثيل الغذاء . كل هذه الصفات تجعل من البصل مادة دوائية ذات فوائد عديدة مثل قتل الميكروبات والطفيليات الضارة بالإنسان كذلك يخفض ضغط الدم وطارد للديدان الشعرية ويستخدم فى حالة نقص بفيتامينين ب "B" و س "C" .

البنجر Beta Vulgaris :

يحتوى البنجر على مواد كربوهيدراتية ٩ ٪ (سكر قصب وسكر الفواكه) . ومواد بروتينية ١,٨ ٪ (الاسباراجين - جلوتامين - بيتائين) ويحتوى أيضًا على البوتاسيوم والصوديوم والمغنسيوم والكالسيوم والروبيديوم والكائيزيوم وهو غير غنى بالفتامينات . ويستخدم البنجر فى إدرار البول منشط للمعدة والكبد وكيس المرارة . كما يعالج فقر الدم . وبعض أنواع السرطانات .

الكرنب Brassica :

يحتوى الكرنب على مركبات الروادان (بنزيل رودانيد) والكاترين والمحتوى على الكبريت وهذه المواد قوية المفعول على الغدة الدرقية ويمنعها من فرط الإفراز . ويحتوى الكرنب على العديد من المعادن العضوية . والكرنب يحتوى على الكاروتين وفيتامين ب١ ، س ، ك وإلى اليوم المعلومات عن العناصر الفعالة فيه ما زالت قليلة جدًا ويستخدم الكرنب كغذاء لمرضى السكرى وهذا يحدث غالبًا لأنه يرافقها عناصر فعالة كالأنسولين التى تؤثر على مستوى السكر فى جسم الإنسان . وعصير الكرنب يستعمل كعلاج للقرحة المعدنية والاثنى عشر والتهاب الأمعاء الغليظة وذلك لوجود فيتامين U ويعتقد أن هذا الفيتامين موجود فى دهن الملقوف (والكرنب) . والكرنب أيضًا يقى من مرض الاسقربوط . ويعالج الجروح العفنة وتصلب الشرايين والروماتيزم والنقرس وأمراض الكبد وذلك لاحتوائه على حامض اللبن الطبيعى . ومخلل الكرنب يستعمل كعلاج للربو مع البصل والثوم . كما إنه يستعمل فى علاج الإمساك المزمن وهذا التأثير يرجع إلى حامض اللبن وهرمون الكولين وهو الهرمون المحرك للأمعاء - ويستعمل الكرنب فى طرد الديدان المعوية عند الأطفال وخاصة ديدان الاسكاريس . كما وجد أن مخلل الكرنب يقتل جراثيم التيفوئيد فى الأمعاء .

الكرات Allium porrum :

يوجد فى الكرات زيت طيار يسمى زيت الكرات ويفيد فى علاج تنشيط القناة الهضمية والكبد والبنكرياس ويمنع تعفن وتخمر الأمعاء . كما يساعد فى خروج البلغم من الرئة عند إصابتها بالنزلات (الرشح) . وينشط مراكز تكوين الدم ويستخدم كمدر للبول . كما أنه يحتوى على البوتاسيوم والمغنسيوم وأحماض معدنية وفيتامين س وذلك يفيد فى علاج نقص فيتامين س والأملاح المعدنية ويستخدم فى علاج بعض أمراض الكلى والاستقلاب الغذائى كالنقرس والسمنة ويساعد فى علاج الأمراض المزمنة للكبد والمعدة والأمعاء .

القلقاس Topinabur :

يحتوى القلقاس على بروتينات ومواد دهنية وكربوهيدراتية وماء ومعادن وفيتامينات كثيرة وعلى الأخص فيتامين س C ويستخدم القلقاس فى تغذية المصابين بمرض السكرى .

البطاطس Solanum Tuberosum :

تحتوى البطاطس على مواد بروتينية ودهنية وكهربوهيدراتية كثيو ومواد معدنية وماء ، وتستخدم فى تغذية المرضى والأطفال الرضع وفى تغذية الإنسان وعلف للحيوانات ولقد وجد بها كمية كبيرة من الماغنسيوم والكالسيوم اللذين يساعدان الإنسان فى مقاومة السرطان .

كما وجد بها الحديد والألومنيوم والنيكل والكوبلت والزنك وكلوريد الصوديوم وأكاسيد البوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم والحديد والفوسفور والكبريت كما وجد بها كلور ووجد بها الفيتامينات الآتية A ، B_2 ، B_1 ، وحمض النيكوتين آمين ، فيتامين B_6 وحمض الاسكوربيك وفيتامين K .

وعصير البطاطس يعالج الحموضةفى المعدة والإسهال للرضع وتستعمل البطاطس فى علاج الاستسقاء عند الإنسان .

خميرة البيرة :

تحتوى على فيتامينات كثيرة أهمها B_2 ، B_1 ، B_6 ، البيوتين H والكولين واينوستيت وحمض النيكوتين آمين وحمض البنتوثين القوليك وحمض بنزوات الأمين وتحتوى من المواد البروتينية الأرجنين ، سيستين ، هيستدين ، ايزولبتسين ، لويسين ، ليزيسين ، مثيونين ، فنيل ألانين ، ثريونين ، تربتوفان، تيروثين ، فالين .

وخميرة البيرة تعطى لمرضى السكرى لتخفيض السكر فى الدم وذلك لاحتوائها على فيتامين B_2 الذى له فعالية كالأنسولين وكذلك تعمل الخميرة على تقليل الإفرازات الدهنية المرضية فى الجلد ويعالج بالخميرة مرض البلاجرا واضطرابات القناة الهضمية والجلد والجهاز العصبى مع اضطرابات نفسية وفقر الدم وآلام الأعصاب واضطرابات الجهاز الليمفاوى وتستعمل فى علاج السل الرئوى قبل اكتشاف الأدوية المضادة له .





المكسرات كغذاء ودواء



المكسرات كغـــذاء ودواء

البندق Corylus Avellana :

يحتوى الـبندق على مواد بروتـينية ودهنية وكـربوهيدراتية وأملاح مـعدنية وألياف ومـاء وكما يوجـد بالبنـدق بعض الفيـتامينـات مثل فيـتامين B_1 ، A ويستخـدم فى علاج الناقهـين من الأمراض وذلك لاحتوائـه على قيمة غـذائية كبيرة .

الجــوز Juglans Recia :

يوجد فى الجوز زيت الجوز والكالسيوم والفسفور وفيتامين B ويعتبر الجوز مقوى للأعصاب ويزيل الأمراض من الدماغ ويستخدم لمرضى الكلى فى التغذية لعدم وجود ملح صوديوم كلوريد به ويستخدم فى علاج الناقهون من الأمراض والخفاء .

اللوز Amygdalus Communis :

يحتـوى اللوز الحلـو على المواد الـبروتينـية والدهن (زيـوت غير مشـبعة) وكربوهيدرات وماء وكما يحتوى على الـعديد من الفيتامينات وهى A ، B_1 ، B_2 وحامض النيكوتين وحـامض البنتوثين E . كما يوجد به الأمـلاح المعدنية الآتية الكالسيوم والماغنسيوم والحديد والنحاس والمنجنيز والفسفور والكبريت .

ويستخدم حليب اللوز فى تغـذية الأطفال عوضا عن لبن الأبقار وذلك لأن البروتـين الموجود به أسهل فـى الهضم والامتـصاص من البروتين المـوجود فى الحليب الحيـوانى ولذلك يعتبر عـلاج للرضع المصابين بالأكـزيما والإسهال وفى حالات اضطراب الهضم .

ويستعمل اللوز المر كعلاج الاحتقان الرئوى وما يسببه من سعال ويقلل من إبرازات الغـدة الدرقية ويـرجع سبب ذلك لـوجود حامض السـيانهيـدريك مع ملاحظة عدم أخذ الجرعات الكبيرة منه لأنها قصيرة وحميته للإنسان .

الفول السودانى Arachis Hypogaea :

يحتوى زيـت الفول السودانى عـلى حوامض الدهن يـكون بعضها مـشبع والبعض الآخر غير مشبع والأخيرة ضرورية لا يـستغنى عنها جسم الإنسان لأنه لا يستـطيع تكويـنها بنـفسه ومن فوائـده المحافظة علـى صحة الجلـد والأوعية الدمويـة ويستخـدم فى التحفـيز على الـنحو وكمـا يستخدم فـى تقوية الـقلب ويستخدم فى علاج الهيموفيليا أى إيقاف النزيف .

جوز الهند Cocos Nuciifera :

ويحتوى جوز الهند على كمية كبيرة مـن الماغنسيوم والكالسيوم والبوتاسيوم وجوز الـهنـد يمنـع ظهور الأمـراض الخبـيثـة مثـل السرطـان ويقـوى العـظام والغـضاريف ويقـوى الأعصاب ويمنـع الاضطرابات الـقلبـية ومبيـد للجراثـيم العنقـودية ويقوى الأسنان ويـحمى ميناء الأسنـان من التسوس ويسـتخدم جوز الهند فى علاج الدودة الوحيدة إذا أخذ على الريق فى الصباح .

أبو فروة Castanea Vesca :

يحتـوى أبو فروة علـى مواد بروتينـية والدهون والأمـلاح وفيتامـينات B وكذلك يـحتوى على المعـادن مثل البوتاسـيوم والفسفـور ويستخدم فى تـغذية المصابـين بأمراض القلـب والدورة الدموية وأمراض الـكلى ولا يعطـى لمرضى السكرى لإحتوائه على كمية كبيرة من الكربوهيدرات .

حب العزيز Cypenus Zsculentis :

يحتــوى حب العزيز عــلى مواد دهنيــة وبروتينيــة وسكر قصب ونــشويات وفيتامين H ، أ (بيوتين وبروتين) وكذلك يحتوى على أنزيمات عديدة ولا يوجد إلى الآن دراسات وافية عن الفيتامينات والمعادن الموجودة به .

ويستخدم فى علاج المعدة والأمعاء ومرضى الأعصاب .





اللحوم كغذاء ودواء



اللحوم كغذاء ودواء

اللحم من أشهى المأكولات وألذها طـعمًا ، اعتاده الإنسان من قديم الزمان وكان يأكله نيئا ، وحتى استطاع إيقـاد النار فشواه وأصبح لا غنى له عنه ، ثم تعددت بعد ذلك طرق طهية واختلف باختلاف الفرص المقامة من أجله .

ويطلـق اللحم إجمـالاً على لحوم الحيـوانات التى اعـتدنا أكلهـا كالخراف والعجول والبقر والماعز والجمال وفى غيـر البلاد الإسلامية الخنزير والتى أثبت العلم ضرره وحرمه الإسلام .

اللحم عنـصر أساسى ومغذى للجسـم وغنى بالأملاح المعدنيـة كفوسفات البوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم والماغنيسيوم والحديد وهو غنى بالمواد الزلالية والبروتينات .

ولقد وجد الباحـث الأمريكى «أد باسلر» أن الحد الأقصى لمـقدار البروتين الذى يسـتطيع الجسم أن يمـثله فى مده أربـع وعشرين ساعة ولا يـزيد عن ٦٠ جرامًا .

فـإذا علمنـا أن حوالى ١٣٠ جرامًا من لحم الـضأن أو الطيـور أو اسمك تحتوى على ٦٠ جرامًا مـن البروتين أمكننا أن ندرك أن الأفراد الـذين يفرطون فى أكل اللحوم والأغذيـة البروتينية الأخرى يعرضون صحتـهم لضرر كبير لأن المقدار الزائـد عن الحد الذى يستـطيع الجسم أم يمثـله لابد له أن يتخـلص منه ومعنى ذلك إجهاد الكليتين وتحميها فوق طاقتهما .

والبروتين مواد مركبة معقدة تمتاز بها الحياة وكل المخلوقات الحية من حيوان ونبات تنوطى أجسامها على هذه المادة .

وجزئيات الجسم الإنسانى نفسها مؤلـفة من هذه الذرات الكبيرة . وبتحليل هذه الذرات تـبين أنها مؤلـفة من سلاسل مذكـرة ومؤنثة فى وقـت واحد هى

الأحماض الأمينية والجسم الإنسانى يطرح كل يوم كميات من هذه البروتينات المستعملة كثيرًا .

ولكى يبقى التوازن قائمًا لابد من بروتينات جديدة يصنع الجسم منها سلاسل جديدة . والجسم يستطيع صنع بعض السلاسل من عناصر أكثر بساطة ولكن ثمة سلاسل أخرى لا يمكن صناعتها فلابد لهذه الأحماض الأمينية من أن تكون مصنوعة قبل دخولها الجسم ويحصل عليها الجسم من الفغذاء من البروتينات المستوعبة وهذه هى الأحماض الأمينية التى لا غنى عنها .

أما تركيب البروتينات بالأحماض الأمينية فى اللحم فأقرب ما يكون إلى تركيب البروتينات البشرية ويستهلك الفرد من الطبقات الموسرة والمتوسطة فى معظم بلاد العالم نحو ٢٤٠ جرامًا من اللحم فى اليوم عدا ما يأكله من البيض والجبن والبقول أى أنه يحمل كليتيه ضعف المجهود الذى يجب أن تؤديه وإذا استمر الاجهاد مدة طويلة فإنهما يلتهبان وعند ذلك يئن الجسم وتشكو جميع الأعضاء .

واللحم بمفرده لا يمد الجسم بكل ما يحتاج إليه من العناصر الهامة فقد أجريت عدة تجارب على الكلاب أمكن بها توليد حالة الكساح وذلك بإعطائها غذاء مكونًا من اللحم والدهن فقط . ووجد بعد ذلك أن إضافة شىء من العظام أو الغضاريف إلى الغذاء يشفيها بسرعة من الكساح .

وليس معنى ما تدم من أن اللحوم تضر يصحة الجسم أو أنها يمكن الاستغناء كاملاً فمن المؤكد أن أكل اللحم من حين لآخر يكسب الجسم الصحة والقوة ومن المؤكد أيضًا أن اللحم ضرورى فى كثير من حالات الضعف والإنيميا والنقاهة ، بشرط أن يؤخذ من جسم حيوان سليم وإلا يضيع جزء كبير من مستخلصات عند إعداده وطهيه .

غير أن فى حالات الروماتيزم وإرتفاع ضغط الدم وإلتهاب الكلى ونزلات البرد الشديد وبعض الاضطرابات الجسيمة الأخرى يجب الامتناع من أكلها لإعطاء الجسم فرصة التخلص من جميع النفايات والمواد الحامضية التى تتولد عنها .

فنحن عندما نأكل لحم الحيوان تدخل فى أجسامنا بعض المتخلفات النهائية الناتجة من عمليات التمثيل التى كانت تجرى فى جسم الحيوان مل البولينا وحامض البوليك والعرق وبعض الخلايا الميتة والنفايات السامة .

وعندما نأكل الحبوب الكاملة والبقول واللبن فإننا نستمد منها مقدار من النيتروجين يعادل ما نستمده من اللحوم ولكن بدون البولينا وغيرها من النفايات الحيوانية الضارة .

ويرى الأستاذ (س. لينج) أن الإكثار من أكل اللحوم يؤدى إلى إرتفاع ضغط الدم وسرعة إنفعال وهياج الأعصاب ويقول فى ذلك ما يأتى : وما عليك إلا أن تزور حديقة الحيوان مرة وتلقى نظرة على النمر فى حركاته العصبية الهائجة وصورة الغضب والاكفهرار المرسومة على وجهه ثم ارجع ببصرك إلى الفيل وراقب حالة الوديعة الهادئة ولعبه البرىء مع الزائرين . وانظر إلى الأسد وقارن بطشه وشراسته بالجمل وطبيعته ووداعته . وهكذا تجد الفرق وإضمار محسوسًا كلما تمعنت فى عادات الحيوانات آكلة اللحوم وعادات الحيوانات آكل العشب .

وعندما يأكل الشخص كميات كبيرة من اللحوم فعليه أن يتخلص من جميع المتخلفات الضارة المتولدة من هضمها وعليه فى الوقت نفسه أ يتخلص من النفايات والمواد السامة التى تتولد فى الجسم باستمرار نتيجة لهدم الأنسجة واحتراقها أى أن سيحمل أعضاء الإقرار ضعف المجهود الذى أعدت له .وقلما

يختـلف تركيب الـلحم ولكن الحيـوان الذى يعيش فـى الحظائر أكثـر دهنًا من الحيوان الذى يعيش فـى المراعى لذلك يعتمد الجزارون كثيـرًا فى تربية المواشى قبل ذبحها فى الحظـائر مدة حتى تسمن وتستريح وتسمى لـدى العامة بالمعلوف والألياف العضلية فى لحم المعلوف الين والطف من ألياف عضلات المواشى التى ترعى بالمراعى ولهـذا تكون أقل من غيرها تغذيه وهمـضًا وأفضل هذه اليوانات ما كان سـنه معتدلاً ويكـون ذلك فى البقـر بين الثالثـة والعاشرة أما فى الـغنم فغايته السنة الثامنة وفى الماعز السنة السادسة فقط .

أما صغار الحيـوانات فأفضلها العـجول التى عمرها فوق الأسـبوع السادس والخراف والجديان ما بعد الأسبوع الرابع إن كان غزاؤها جيدًا .

فأحسن درجات اللـحم ما أخذ من الفخذ والأصلاب والضـلوع الخلفية . أما لحم الدرجة الثانية فهو الذى يؤخـذ من الضلوع الوسطى والأمامية والصدر ومنطقة خلف البطن أما ما عدا ذلك فهو لحم الدرجة الثالثة .

وتنقسم اللحوم بحسب أنواعها إلى قسمين :

١ - اللحـوم الحمراء ومنهـا لحوم كبيرة من الـبقر ففيـها كثير مـن الدم والمواد الحديقية وهى أكثر اللحوم عصارة وأصلحها للمصابين بفقر الدم .

٢ - اللحوم البيـضاء ومنها لحوم الدجاج والأرانب والحمـام وتشمل أيضًا لحوم الحيوانات الصـغيرة السن من الماعز والضـأن وهذه اللحوم يتكون مـعظمها من خيوط رفيعة وهـى أسهل هضمًا من غيرها وأصلح للـمصابين بأمراض المعدة .

يتركب اللحم من نـسيج عضلى ونسيج خام والنسيج الـعضلى يتركب من ألياف عبارة عن أنابيب تختلف طولاً باختلاف المكان من الحيوان وهذه الأنابيب تتكون من مواد بروتينية .

أما النسيج الضام يتكون من اليومين وكلاجين التى تذوب فى الماء البارد وتتحول إلى جيلاتين عند القلى أو بإضافة حامض وكلما زاد عمر الحيوان قلت كمية الماء وزادت كثافة مادة الكلاجين .

ويوجد بين الألياف السابقة فى وسط النسيج الضام كميات من الدهن ، وهذا الدهن يقل فى بعض الحيوانات ويكثر فى الأخرى . فهو أقل من لحم الدجاج وأكثر فى لحم البط والأوز مما يجعله عسر الهضم .

وأهم البروتينات التى فى هذه الألياف مادة تسمى ميوسين وهذه المادة تتجلط بعد موت الحيوان فتتصلب العضلات ولكنها تعود وتلين بعد مدة بتأثير بعض الخمائر وأهمها خميرة الببسين ، ويتكون داخل الأنابيب بعض الأحماض مما يساعد على الهضم ، ولكن إذا زادت المدة بعد موت الحيوان فإنه يحدث تحلل وتتغير رائحته وطعمه .

ويلاحظ أن الحيوانات المصيَّدة تكثر فيها هذه الأحماض بسبب المجهود الذى تبذله قبل اصطيادها وهذه الأحماض تكسبها طعمًا ورائحة مقبول ويعوض عن ذلك بعض الأحيان بإعطائها أحماض كالخل للأوز والبط قبل ذبحها .

ويوجد داخل الأنابيب التى يتكون منها النسيج العضلى من اللحم عصارة، وهذه العصارة تحتوى على أملاح معدنية أهمها حمض الفوسفوريك وأملاح الكالسيوم والحديد التى تكسب اللحم اللون الأحمر وبعض الخلاصات التى تنفذ إلى الماء أثناء غليها وهذه الخلاصات هى التى تكسب اللحم نكهته . وتتوقف النكهة على نوع الحيوان والمراعى ولذلك نجد أن لحم الأرانب البرية أعذب من لحم الأرانب المستأنسة بسبب ما تأكله الأرانب البرية من أعشاب ذات رائحة خاصة .

ويجب أن يختصر اللحوم من الطعام فى حالة النقرس فى آلام الروماتيزم نظرًا لأنها تزيد محتوى الدم من حمض البوليك وهو الذى يسبب الآلام ويزيدها .

وحيث أن اللحوم لا تحتوى إلا البروتينات وبعض الدهن لذلك ينبغى أن يوازنه بالنشويات كالخبز والأرز والخضروات وغيرها .

والدهن الموجود باللحوم أصعب على الهضم من دهن اللبن ومن دهن البيض كما أنه لا يحتوى على أى فيتامينات ويستخدم الكبد والكلى والقلب والمخ والكرشة فى الطعام .

والكبد يحتوى على فيتامينات أ ، ب$_{١}$ ، ب$_{٢}$ ، وحمض الفوليك (ب$_{١٢}$) كما يحتوى الناس والحديد بصورة نافعة للجسم ويجد الهيموجلوبين فى الدم .

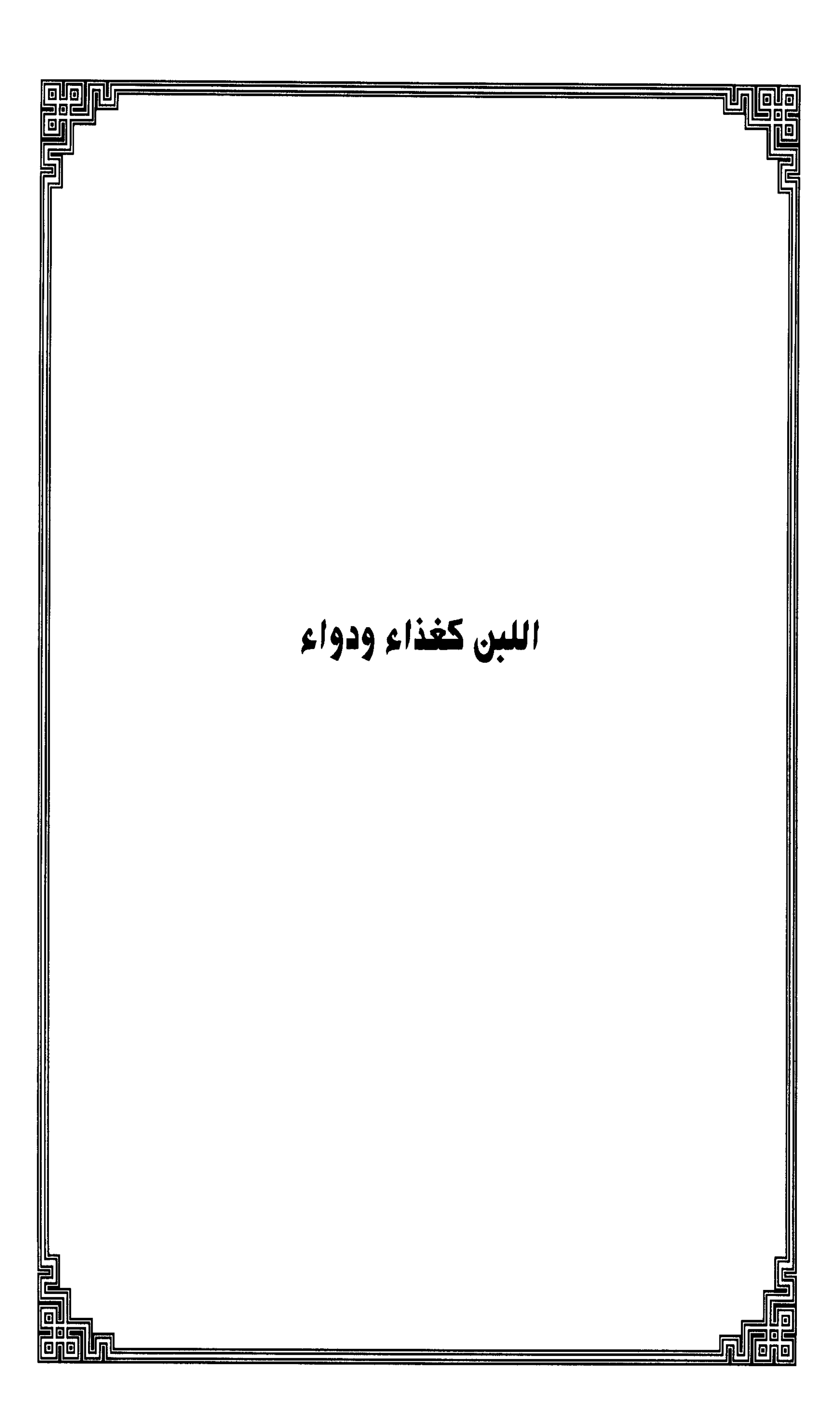
ويساعد على منع فقرة بفصل ما يحويه من الفيتامينات المانعة لفقر الدم كحمض الفوليك وفيتامين ب$_{١٢}$ وكما أن يعتبر من المصادر الأساسية لفيتامين أن العظام وهو الفيتامين اللازم للنمو والرؤية فى الظلام .

أما الكوارع تحتوى على نسبة عالية من الأملاح وعلى نخاع مركب من خلايا دهنية مما يجعل محتواها من الكالسيوم والمواد الزلالية عاليًا بشكل ملحوظ ولذا فهى تفيد فى الشهية وفى حالات الضعف العظمى والنقاهة وأمراض العظام والضعف العام .

كما أن الكوارع تفيد فى تهدئة الأغشية المخاطية وقرحات الفم والمعدة .

والطحال مفيد فى حالات الضعف العام والأنيميا وأن الكلى وخلاصتها تساعد على تنشيط حركة الرحم وتقوى الأمعاء الخاملة فى حالة الإمساك وتقوى ضربات القلب .

أما المعدة والأمعاء تستخدم فى علاج سوء الهضم لاحتوائهما على البيسين والرنين وتستخدم فى علاج الأنيميا وفقر الدم .



اللبن كغذاء ودواء

اللبن كغذاء ودواء

يحتوى لبن الحيوانات على فيتامينات أ ، ب ، جـ وفيتامينات أخرى كما يحتوى على أملاح الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم والمنجنيز والنحاس والفسفور والكبريت والكلور ويوجد باللبن أيضًا البروتينات والسكريات والدهون وهذه المكونات تجعل اللبن غذاء كاملاً ودواء لكثير من الأمراض إذ أن مكوناته على اختلاف أنواعها لها من الصفات الطبية ما تجعل اللبن أكثر الأغذية للشفاء ومن هنا كان اللبن هو الغذاء الذى يصفه الأطباء لكثير من المرضى .

وأحسن برهان على كون اللبن الغذاء الأمثل والمفضل والدواء لكل الأمراض قوله تعالى : ﴿ **وَإِنَّ لَكُمْ فِي الأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِن بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَّبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِّلشَّارِبِينَ** ﴾ [سورة النحل : الآية (٦٦)] .

فهذه دليل سماوى يدلنا ما للبن من منافع كغذاء ودواء وتشير نقوش القدماء إلى أن اللبن استخدم غذاء للإسان من حوالى ستة آلاف عام . وقد ألف الإنسان أن يشارك الحيوان فى لبن ورأينا كل بلد يتناول لبن الحيوان الأكثر إنتشارًا فى أرضه .

واننا نشر لبن الجاموس والبقر وفى الهند ومالىزيا وسيلان يتناولون لبن البقر الوحشى وفى مدغشقر يتناولون لبن النقر ذى المستامين كما يشرب سكان أمريكا لبن اللاما ويشرب شكان آلاسكا الاسكيمو لبن عجل البحر وفى أكثر البلاد يتناولون لبن الماعز أو النعاج أو البقر وفى بلاد شرقية كثيرة يتناولون لبن الجمال .

وقد استعمل لبن الناقة فى أوروبا فى العصور القديمة لتغذية الرضع من الأطفال المصابين بضعف أو خمول وقد استعملت هذه الطريقة فى أوروبا بعد

أن أخذهـا الأوروبيون عـن الأمهات فـى بعض دول الـشرق الأوسط الـلائى يرضعن أطفالهن بلبن الناقة .

ويفيد كثيرًا فى مقاومة تأثير ميكـروبات التعفن والمكروبات المرضية التى قد توجد فى الأمعاء وذلك بسبب حموضته التى تجعل الوسط غير ملائم لنموها .

اللبن هو أول أطعمة التى يلقها الإنسان عندما يبدأ الحياة فهو غذاء حيوانى كامل . لا حد للفوائد التى يجنيها الإنسان منه إنسجامًا مع سنة الله التى جعلت من اللبن أساس حياة الإنسان والحيوان على السواء .

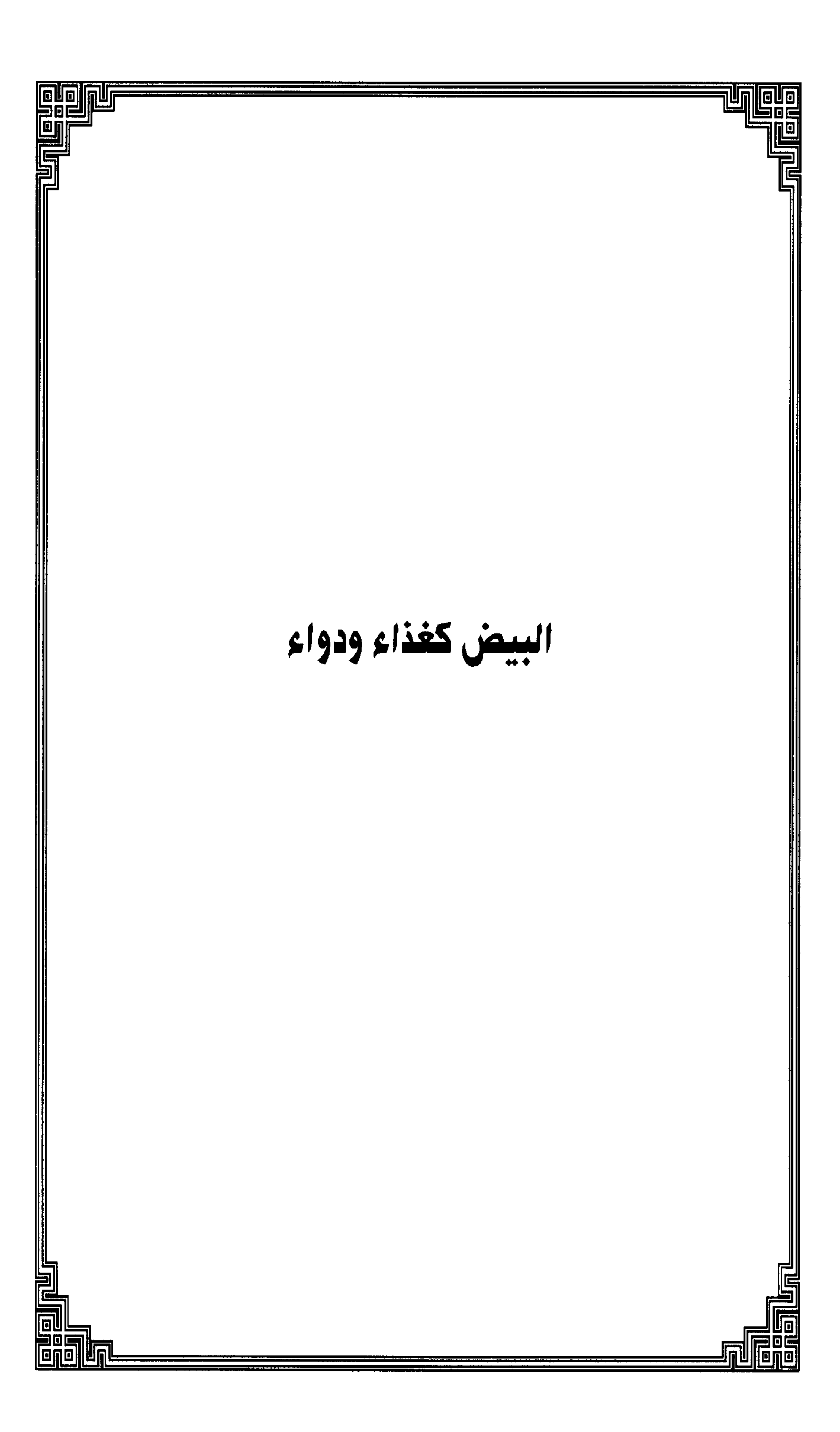
لا يكاد يـظهر إلى الـنور حتى يستمد غذاءه لمدة طـالبت أو قصـرت فكل الحيوانات الثديية تعتمد على اللبن فى حياتها الأولى ويكاد يكون مستحيلاً علينا أن نجد غذاء يماثل اللبن فى خصائصه وصفاته ووفرته فى عناصر التغذية .

ويتغيـر تركيب اللبن من حيـوان إلى حيوان بتغيـر بيئته ومناخهـا فنرى لبن عجل الـبحر وغيره من الـثدييات المائـية يحوى أكثـر من ثلث دهنًا ولذا يـشبه القشدة تكوينًا .

وذلك لأن هـذه الحيوانات تـعيش فـى مناطـق بادرة أو متجـمدة ويحـتاج رضيعها إلى المزيد من الدفء ولذا يلازمه المزيد من الدهن وهو كما نعلم أفضل الأطعمة الحرارية لأنه أغناها بما يحتويه من الكربون .

أما لبن الـناقة وهى مـن المناطق الدافـئة فيحـوى لبنها الـقليل مـن الدهن والكثير من السكريات وذلك لأن الرضيع لـيس بحاجة كبيرة إلى الفء فى تلك المناطق .

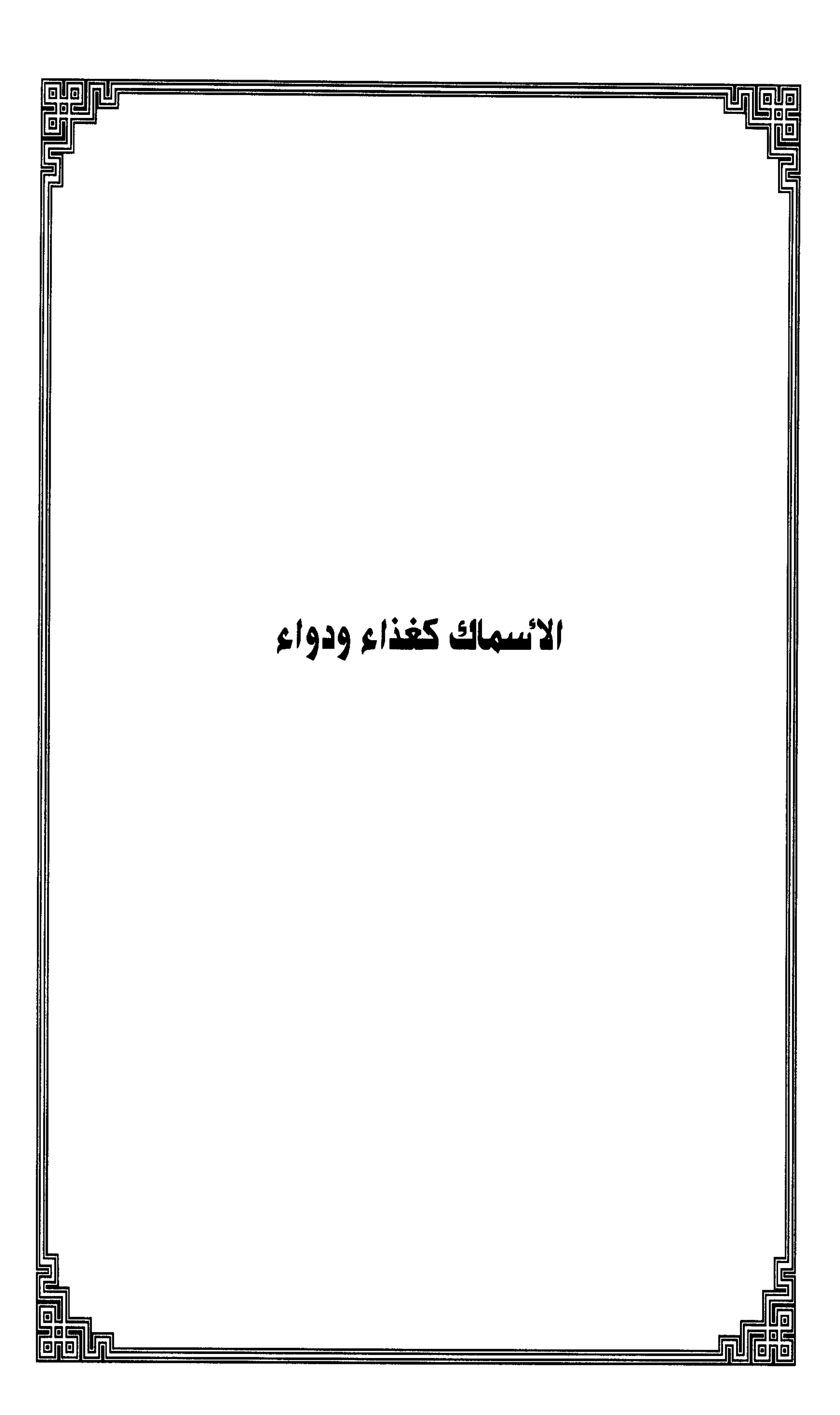




البيض كغذاء ودواء







الأسماك كغذاء ودواء

الأسماك كغذاء ودواء

السمك من الحيوانات البحرية ويعتبر واحدًا من الأغذية العالمية التى تشكل الطعام الرئيسى لعدد كبير من البشر . ففى الشرق الأقصى وفى أفريقيا وفى جزر اليابان وأندونسيا وعلى شاطىء النيجر تتغذى عشرات الملايين من الناس بالسمك .

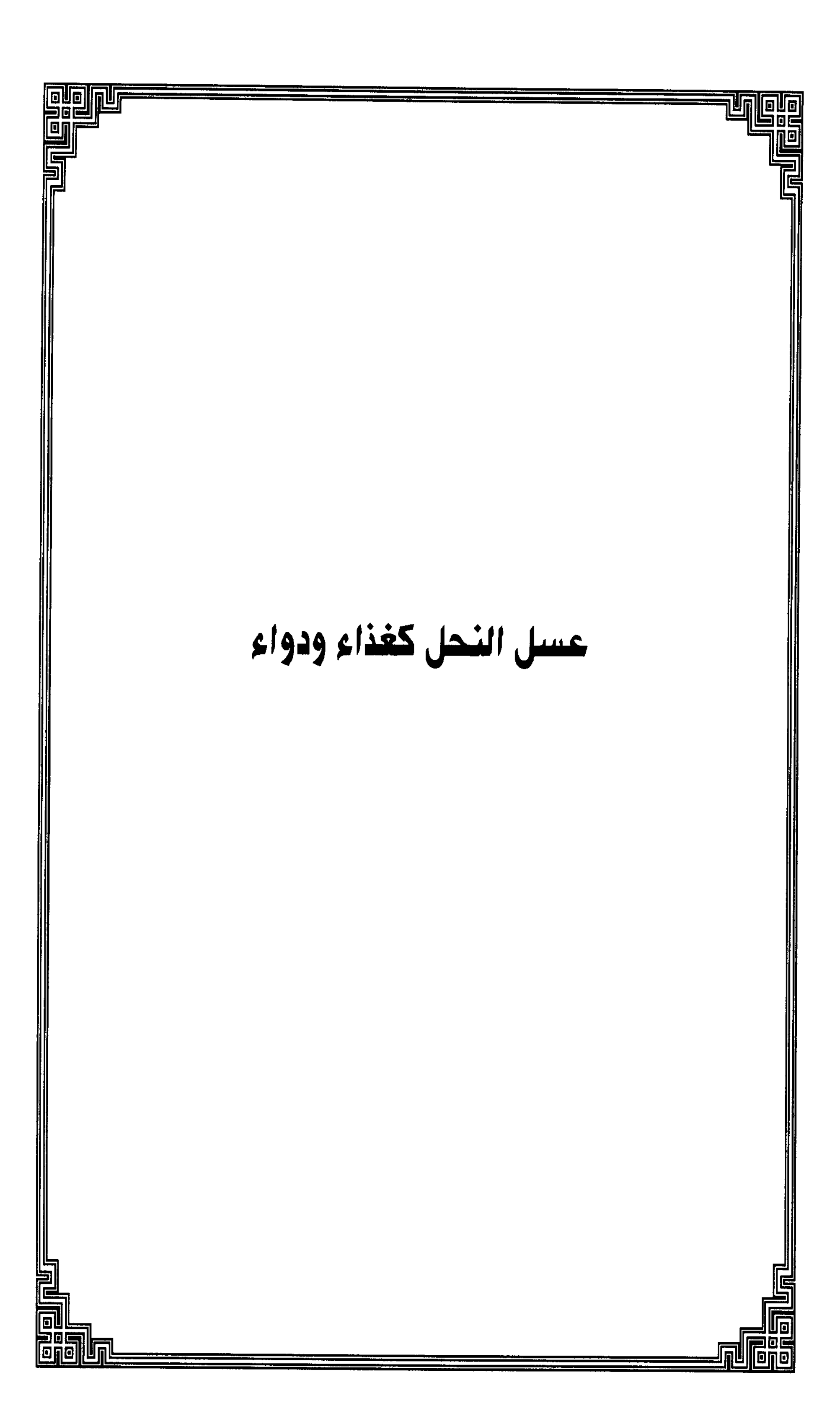
كما أن بروتينات الأسماك تعتبر من الدرجة الأولى وهى أسهل هضمًا من بروتينات اللحم كما أنها غنية جدًا فى محتواها من الفوسفور وهو ذلك العنصر اللازم للأعصاب والمخ والعظام ومن هنا نشأ الاعتقاد بأن الأسماك «طعام المخ» ويمتلك السمك مقدارًا مرموقًا من المواد الدهنية وهذا المقدار يختلف بإختلاف نوع السمك . ففى بعض الأنواع تشكل نسبة ١ ٪ من وزنه وفى أنواع أخرى تشكل ٢ ٪ ولكنها فى سمك التونة ترتفع إلى ١٢ ٪ وقد تختلف النسبة بالنسبة للنوع الواحد من السمك باختلاف أوقات توالده وكبره .

ويمتاز دهن السمك عن دهن اللحم بأنه أسهل هضمًا كما أن نسبة اليود الموجودة فيه تسهل العصارة البنكرياسية مهمة الامتصاص ولذا يوصف السمك كمورد بروتينى ممتاز للذين لا يستطيعون تناول اللحم ومع إن جسم السمك لا يحتوى على جلوسيدات (أى أشباه السكر) وهى منبع حرارى ممتاز فإن كبده غنى جدًا بها وعلى شكل مولد السكر جليكوجين .

والسمك يعتبر غذاء ممتاز وخاصة بالنسبة للأطفال حيث يعطى الطفل من ١٥-٢٠ جرامًا منه مرتين أو ثلاث مرات فى الأسبوع هذا مع إستبعاد المصابين بالحساسية من تناول السمك .

أما المصابون بإضطراب الذاكرة أو ضعفها فإن الفوسفور الموجود فى السمك خير مساعد لهم على التخلص من هذه الحالة بالإضافة إلى أن السمك يعتبر مقويًا حقيقيًا للمخ .





عسل النحل كغذاء ودواء



عسل النحل كغذاء ودواء

ترتبط القيمة الغذائية وفوائده الطبية على حسب ما يحتوى من عناصر مختلفة من سكريات وبروتين وأملاح معدنية وفيتامينات وأنزيمات ومواد غير معلومة حتى الآن وغالبًا أن هذه النسب غير معلومة فى تركيب العسل ربما يضرى لها التأثير العظيم لنحل العسل فى علاج العديد من الأمراض كما سيأتى ذكره فيما بعد ولعل أوضح إثبات على ذلك قول الله سبحانه وتعالى :

﴿ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ (٦٨) ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ [سورة النحل : الآيتان (٦٨-٦٩)] .

وقال رسول الله ﷺ (عليكم بالشفائين القرآن والعسل) وفى حديث آخر (من لعق العسل ثلاث غدوات من كل شهر لم يصبه عظيم من البلاء) وفى حديث ثالث (الشفاء فى ثلاث أشربه عسل وشرطة بحجم وكيه نار ، وأنهى أمتى عن الكى) .

والعسل يعتبر فى مقدمة الأغذية الكاملة التى اعتمد عليها الإنسان فى تغذيته منذ أقدم العصور فقد ورد ذكره فى القرآن الكريم بقوله تعالى **﴿ وفى شفاء للناس ﴾** ومن قبل ورد ذكره في التوراه أيام النبى يعقوب عليه السلام حين سافر أولاده للمرة الثانية إلى مصر إذ نصحهم بتقديم قدر من العسل إلى فرعون مصر كهدية من الشعب وروى عن سليمان الحكيم قوله «إذهبوا وفتشوا عن العسل واستعملوه» .

وكان أبو قراط الطبيب الكبير والفيلسوف القديم الذى عاش منذ ٢٥٠٠ عام يكل العسل باستمرار وقد استعان به فى طبه كعلاج لكثير من الأمراض

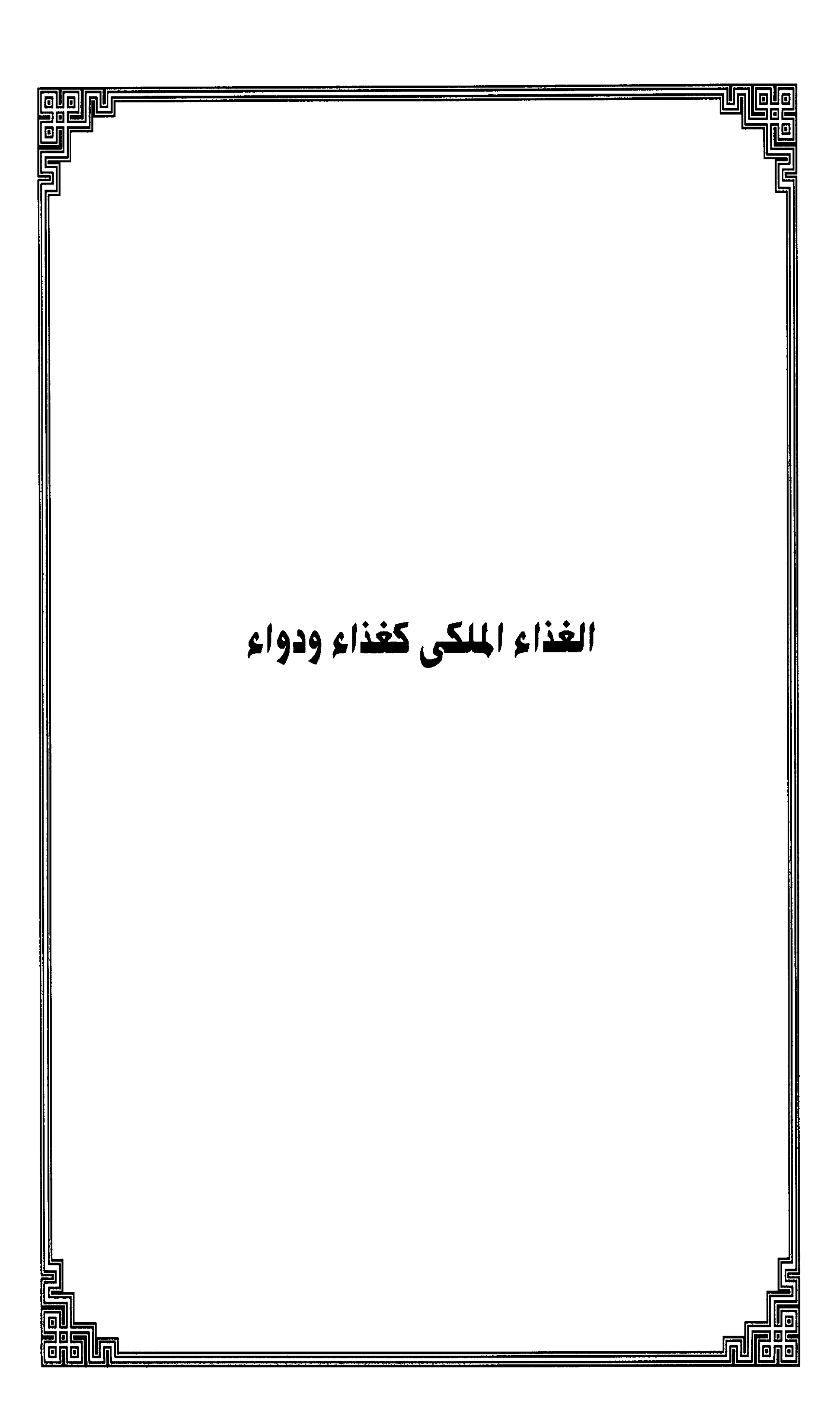
وقد قال إن العسل مع غيره من الأطعمة الأخرى يمنح الغذاء والصحة وقد عاش حتى بلغ سنًا متقدمة وهى ١٠٧ عامًا .

وكان جالينوس الطبيب والفيلسوف والمجرب الإغريقى القديم يعتقد أن العسل علاج نافع لكثير من الأمراض وكان يصفه كعالج لحالات التسمم المختلفة ولأمراض القناة الهضمية .

وكان ابن سينا العالم الكبير الذى احتفل العالم بمرور ألف عام على ميلاده فى عام ١٩٥٢ ينصح بالعسل لإطالة العمر وحفظ القدرة على العمل فى سن متأخرة وقد إعتاد أن يقول «إذا أردت أن تحتفظ بشبابك فأطعم العسل» .

ولقد قام الدكتور «ف. ج. ساكين» بكلية كولارادو الزراعية بتجربة فزرع جراثيم الأمراض على العسل الصافى ولبث ينتظر النتيجة ولكن الذى حدث بعد ذلك آثار عجبه إذ ماتت الجراثيم وقضى عليها كلها فى فترة بضع ساعات أو فى مدة أقصاها بضعة أيام . وماتت جراثيم حمى التيفوس بعد ٤٨ ساعة وجراثيم حمى التيفويد والبارانيفويد بعد ٢٤ ساعة وماتت جراثيم الإلتهاب الرئوى (المكورات الرئوية) فى اليوم الرابع وكذلك بعض الأواع الأخرى كجراثيم إلتهاب البريتون والبلورا والخراجات والمكورات العنقودية والمكورات العقدية . أما جراثيم الدوسنتاريا فقد قضى عليها بعد ١٠ ساعات .

فلا تكاد وتخلو نشره طبية حديثة أو كشف جديد فى جميع أنحاء العالم من استعمال عسل النحل فى علاج مرض خطير أو داء مستعصى هذا بفضل ما يحتويه من مواد غذائية مثل الحديد والكالسيوم والفوسفور والكبريت والفيتامينات وخلافه من مواد غير معروفة إلى الآن ومن أهم الأمراض التى يستعمل العسل فى علاجها حمى علاج الجروح وأمراض الجهاز التنفسى وأمراض القلب والكبد والمعدة والأمعاء وأيضًا علاج أمراض الجهاز العصبى



الغذاء الملكى كغذاء ودواء

الغذاء الملكى كغذاء ودواء

هو عبارة عن مادة غروية غنية بمحتوياتـها الغذائية وصفاتها الدوائية . ولقد قـال هـيـدال أنـهـا تحـتـوى عـلـى ٤٩,٤٠-٤٩,٧٥ ٪ بـروتين وعـلـى ٧,٥٩-٤٨-١٥,٤٨ ٪ دهن وعـلى ٣,٣٤-٣-١٢,٣٤ ٪ مواد معدنيـة وفى المتوسط يحتوي الغذاء المـلكى على ٢٥,١٥ ٪ مـن البروتين ، ١٣,٥٥ من الدهون ، ٢٠٣٩ سكريات مثل الجلوكوز واللغيولوز .

وهذا بالإضافة إلى أن الغذاء الملكى يحتـوي على جميع الأحماض الأمينية تقريبًا .

ولقد أثبت العلماء تجريبيًا أن الغذاء المـلكى قاتل للميكروبات وقد تعادل أو يزيد عن قوة حمض الفنيك فى هذه الخاصـية وهذا يصل بناء الغذاء الملكي لمدة طويلـة بدون أن يفسـد أو يتلف كمـا أن هناك تجارب خـاصة أثبتـت أن الغذاء الملكى ينـشط الغدد الجنسية ويزيد أوزانـها فقد ضاعف وزن المبايض بـعد قليل مـن الأيام ويقـول بويـوتس (١٩٦١) أن الغـذاء الملـكى يدرس الآن ويـختـبر ويجرب فى كثير من المستشفيات والمعاهد الطبية بفرنسا .

وقد أقرت وزارة الصحة الفرنسية اختبـارات المستحضرات السائلة في الغذاء الملكى فى أمـبولات للحصن فى الفـصل مع الماء الملحى وقد أدت إلـى الشفاء وبعد ذلك أعطى التـصريح بإنتاج مستحضرات الغذاء المـلكى (الابسيرم) . وقد أصدر ويلسون (١٩٥٥) تقريرًا عن نتائج تجاربه على الغذاء الملكى فى إعادة بناء الأعضاء الضعيفة وفى الأمراض العصـبية وفى ضعف الجهاز الدورى وغيرها . وهناك فـى معهد فلـوريد للسرطـان يردس أثر الغذاء المـلكى على نمـو الزوائد الخبيثة .

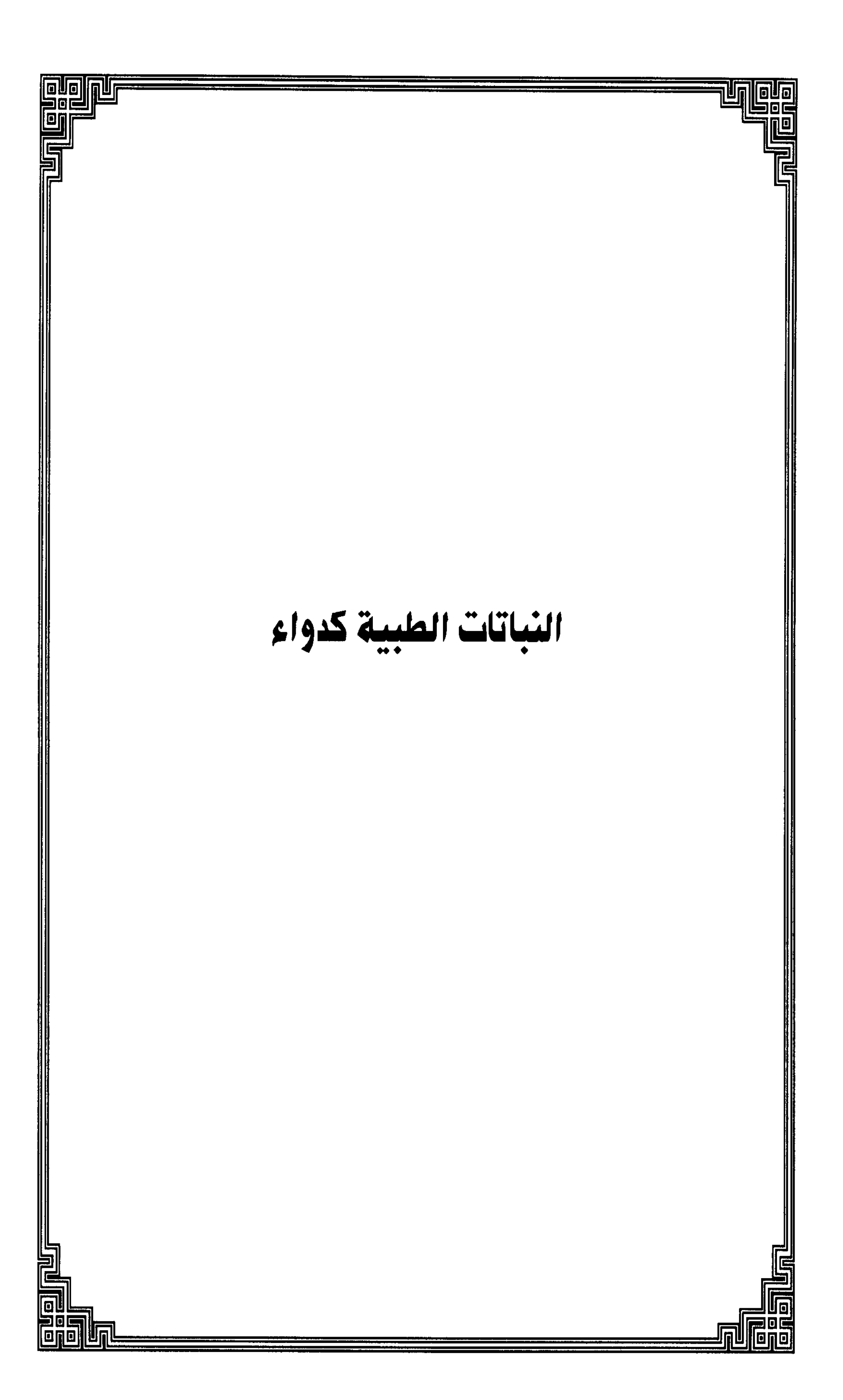
هذا ويقول مورو الطبيب الفرنسى الذى صـنع مستحضرًا من الغذاء الملكى

وعسل النحل وحبوب اللقاح أن للغـذاء الملكى خواص وقائية عالية وأن له أثراً خاصًا فى منع الشيخـوخة ويتفق الباحثون والأطباء على أنه تـبعًا لما يحويه من وغير الفيتامينات والنشاط الهرمونـى فإن للغذاء الملكى أثرًا طبيًا على الجسم إلا أن الإسراف فى استعماله يـأتى بنتائج غير مرغوب فيها ويقـول سبحانه وتعالى فى ذلك ﴿ **كلوا واشربوا ولا تسرفوا** ﴾ .

وأخيرًا فى عام ١٩٦٨ درست الصفات الدوائيـة للغذاء الملكى فى مصر . وبوجه عام فقـد كان للغذاء الملكى تأثـير منشط لحركة الأمعاء ممـا يدل على أنه ملـين ومقـوى للـعضـلات المعـوية وذلـك لتـأثيـره علـى نهـايات الأعـصاب الباراسمباثـاوية فى جدار الأمعاء . وتبين أن لـه تأثير منبه لحركـة الرحم كذلك حيث أن سبب زيادة واضحة فى هذه الحركـة مما يشير إلى إمكان أثره فى إنزال دم الطمث الشهرى .

له تأثيـر فى سرعة النمو وعلاج الـضعف الجنسى إذ لوحظ إزديـاد النشاط والميل الجنسى للأفـراد المعالجين وذلك لاحتوائه على الهرمونـات الجنسية بوفرة كما وجد له أثر فعال فى فتح الشهية سواء كان سوء الشهية طبيعيًا أو ناجمًا عن مرض طويل فتزداد بذلـك تناول الوجبات الغذائية ويصحـبها زيادة فى الوزن . وله أيضًا أثـر فعال فى علاج أمـراض سوء التغذيـة وكذلك فى علاج الإنـهيار العصبى وأجريـت هذه التجربة فى مستشـفى الأمراض الصحية والنفسـية بمدينة إيمولا بإيطاليا وكانت النتيجة تحسن حالة المرضى وزادت أوزانهم وتعدل مزاجهم وزادت قدرتهم علـى العمل الجسمانى والـذهنى والقوة والمرونة الفـكرية ولقد وجد العلماء الأطباء أن له أثر فى علاج أمراض الشيخوخة وإلتهاب البروستاتا. وعلاج المصابين بهبوط فى ضغط الدم وإعادة الدورة الشهرية عند السيدات .

وكما لم يؤثر على ضغط المصابين بالضـغط المرتفع وينبه الغدد فوق الكلية ويزيد من كرات الدم الحمراء ويعالج أيضًا قرحة الاثنى عشر .



النباتات الطبية كدواء

النباتات الطبية كدواء

اللبينة (أم اللبن) **Euphorbia Peplus :**

يعـالج الأزمة الـصدرية ويـقلل مـن ضغط الـدم ويعالـج المغص ويـزيل انقباضات الجهاز الهضمى .

اللنتانا **Lantana Canara :**

يستخدم نبات اللنتانا فى علاج المغص المعوى حيث يزيل الانقباضات المعوية بتأثـيره على عضلات الأمـعاء مباشرة فيـسبب لها الإرتـخاء . كما يستـخدم فى علاج ضغط الدم وكما يستخدم فى علاج بعض الديدان مثل الاسكارسى .

نبات الخلة **Amm Mojus :**

وجد لنبات الخلة أنه يقلل من ضغـط الدم وقد يستخدم كطارد للغازات من الأمعاء .

التوت الابيض **Moras alea :**

يستعمل فى عـلاج رضى السكرى حيث أنه يقلل سكـر الدم ويستخدم فى علاج المغص وعلاج إرتفاع ضغط الدم .

البزيم **Trifolium :**

يستخـدم فى علاج المغص ويزيد من الـوزن لوجود مواد مشابهـة لهرمون الاستروجين الذى قد يكون عامل من عوامل محفزات النمو .

راولفيا Rauwolfia :

يستخدم مستخلص نبات راولفـيا فى علاج المغص والإسهال وإرتفاع ضغط الدم والأزمات الصدرية .

نبات الذرة Zea mays plant :

يستخدم مستخلص نبات الذرة فى علاج الإمساك ومقوى للقلب ومخفض لضغط الدم ومدر للبول وللسائل المرارى .

بذور الملوخية Cor choras Olitorius Seeds :

يستخدم مستخلص بذور نبات الملوخية فى تقوية القلب ويعالج ضغط الدم المنخفض ويستخدم كملين ولذلك يستخدم فى حالات الإمساك .

نبات الشيح والزعتر Thymas Vallgaris + Artemisia absinthiun :

يستخدم النباتات فى علاج إرتفاع درجة الحرارة وتسكين الآلام .

قومى (قعيارون) Scorzonera :

تشـبه الجزر وتـسمى القـشرة السـوداء ويوجد بـها سكريـات والأيتلـوين والاسبارجين والكولين واللاكتوسين ويستخدم النبات فى علاج الجروح ومسكن للأعصاب ومنوم ويشفى الشقوق الخشـنة فى القدم وهو مفيد فى غذاء مرضى السكرى لاحتوائه عـلى مادة الايثولين كما يفيد فى عـلاج مرضى الكلى ومدر للبول .

كبوسين Tropaeolum Majus :

يسمى فى مصر أبو خنجر يستخدم فى إبادة الجراثيم وفى معالجة التيفوس والزحار والخناق (الدفتريا) والإلتهاب الرئوى ويحتوى الكبوسين على غازات طيارة ومواد تشبه البنسلين فى فعاليتها المضادة .

لبلاب Glechoma Hedevacex :

يوجد به زيت طيار وصمغ وشمع ودهن وسكر ومواد رابطة . ويستخدم لمعالجة النزلات الصدرية والمعدية والمعوية والمسالك البولية وينشط جميع إفرازات الغدد مثل غدد المسالك التنفسية وغدد القناة الهضمية والكلى مما يزيد إدرار البول . كما أن هذا النبات يستعمل فى علاج أمراض المعدة والسعال الديكى والربو واضطرابات الكبد والدورة الدموية والجهاز البولى وإلتهاب المثانة .

قلقاس رومى :

يوجد بها مادة مجلطة اسمها فازين وبروتينات ومواد دهنية ومواد كربوهيدراتية وماء وفيتامينات وخصوصًا فيتامين ، والأيثولين ويستخدم القلقاس الرمى فى علاج مرضى السكر .

الشاى Tea :

الشاى مشروب عالمى وله نكهة خاصة يحتوى على الشاى على قوليد كافيين ومادة الفانين والثيوبرومين والثيوفيلين وعلى زيوت طيارة ويستعمل الشاى طبيًا فى تنبيه الجهاز العصبى والتنفسى ومدر للبول وينشط الكلى ويعالج الإسهال .

جلفابر Cymbopagon Procimus :

يغلى مثل الشاى ويشرب لعلاج طرد الغازات وسبب ذلك يرجع إلى وجود الزيوت الطيارة به ويستخدم أيضًا كمظهر للمسالك البولية .

التليو Tilia :

نبات التليو يسمى نبات الزيزفون ويحتوى على مواد قابضة ويزوت طايرة ويستخدم محلوله بعد غليه كمشروب مقوى للمعدة ومفيد فى حالات الكحة الناتجة عن البرد ويستخدم كمعرق .

جوزة الطيب Nutmag :

يحتوى بذر جوزة الطيب على زيوت طيارة وزيوت ثابتة ويوجد بها قليل من الكربوهيدرات والمواد البروتينية وكذلك يوجد بالبذور زيوت طيارة وتعالج الإنتفاخ الناتج عن الغازات وكذلك يعالج بزيت جوزة الطيب الروماتيزم كدهان خارجيًا ويستخدم كمبيد للحشرات وقليل منها ينشط النواحى الجنسية عند الرجال .

البن Coffee :

تحتوى بذور البن على قلويد الكافيين والتانيين وزيوت ثابتة والتريجوتيللين وبروتين ويوجد أيضًا فيه زيت الكافيول ويستعمل البن كمشروب فى تنبيه الجهاز العصبى ومدر للبول ويسبب مشروب القهوة بكثرة ضعف جنسى فى الإنسان .

القرنفل Cloves :

يحتوى القرنفل على زيوت طيارة ومواد تانينية والكاريوفلين . ويستخدم

موضوعيًا لإزالة آلام الأسنان كمسكن ويعالج الانتفاخ بطرده الغازت من الجهاز الهضمى .

حبة البركة Nigella :

تعرف باسم الحبة السوداء وتحتوى بذور حبة البركة على زيوت ثابتة وزيوت طيارة وتحتوى حبة البركة كمسكن ويعالج بها الأمراض الصدرية وخاصة الكحة والربو والسعال الديكى وكذلك يستخدم فى علاج النفاخ لطردها الغازات المتكونة فى الجهاز الهضمى .

التبغ (الدخان) Tobaceo :

يوجد بالتبغ قلويدات سائل وطيارة والعكويدات السائلة هى النيكوتين والثورنيكلوتين والاناناسين أما القلويدات الطيارة فهى نيكوتابين ونيكوترين ومن القلويدات الصلبة قلويد نيكوتلين . ويستخدم كمسكن ومعرق ومبيد للحشرات .

بذور عباد الشمس Helianthus Annus :

زيت عباد الشمس غن بحامض الليتول والليتولين وهما مهمان لتنشط عناصر الدم لاستخدام الاوكسجين ولذلك يعتبران من العناصر الهامة فى تنفس الأنسجة وفى الاستقلاب الغذائى .

وكما أن زيت عباد الشمس غنى بالأحماض غير المشبعة وغنى بالفيتامينات وخاصة فيتامين F و B_1 والليسيثين وفيتامين E وتستخدم بذور عباد الشمس فى علاج الأمراض الجلدية مثل الاكزيما والدمامل وقرحة الجلد وأمراض الكبد والمرارة واضطرابات الاستقلابات الغذائية .

عرق السوس Liquorice :

هو مسحوق عطرى يحتوى على حمض جليوهنينك (Glycyn Retinic acid) وهى مادة مشابهة للكورتيزون ويحتوي على حمض جلايسير بزيت (Glycutrhjinc acid) وهى مادة متبلورة ومواد سكرية ونشاء وبروتين وأسبارجين وجليسرين وبعض من الاستيروجيات النباتية ويفيد العرق سوسن فى علاج قرحة المعدة والاثنى عشر وطاردة للبلغم وفي علاج الإمساك ولا يستخدم عند الأفراد الذين يعانون من هبوط فى القلب وإرتفاع ضغط الدم والذين يعانون من السمنة أو أمراض الكلى .

الزنجبيل :

عبارة عن جذور نبات الزنجبيل وله رائحة عطرية وطعم لاذع ويحتوى على زيوت طياه ويستعمل كفاتح للشهية وكمسيل للعاب وطارد للغارات .

الجوز المقيء nux Vomica :

المادة الفعالة للجوز المقيء مركزة فى بذور النبات حيث يحتوى على قلويدين هامين هما الاستركنين والبروسين والجوز المقيء يؤثر على الجهاز العصبى المركزى والنخاع الشوكى بمراكزه المختلفة كما يؤثر على القناة الهضمية نتيجة طعمه المر الذى ينشط حواس التذوق والغدد اللعابية مما يزيد الإفرازات ويستعمل كفاتح للشهية ومسيل للغدد اللعابية والهضمية . كما يزيد من الحركة الدورية للأمعاء نتيجة تنشيط ضفيرة أورياخ مما يسبب الإسهال ولذا يستعمل فى حالات الإمساك المزمن الاستكرنن يمتص بسرعة من الأمعاء ويخرج ببطء من طريق البول مما يؤدى تسمم تراكمى ومن أمراض التسمم حسب الجرعة المعطاه تشنجات يليها استرخاء وفى الجرعات الكيرة يسبب الموت الناتج عن انقابض الحجاب الحاجز عن طريق مركز التنفس .

الكينا :

عبارة عن قشور شجرة الكينا وتسمى شجرة الحمى وتستعمل بشكل مسحوق أو منقوع والكينا تحتوى على عشرين قلويد من أهمها الكينين والكونيين والسنكونين والسنكونيدين ومن خواصه طعمه المر لذا يعتبر من مسيلات اللعاب وفاتحات الشهية بالجرعات العلاجية . أما الجرعات الكبيرة تسبب القىء والإسهال نتيجة التأثير المهيج الموضعى للمعدة فينتج عنه عكسيًا تنبيه مركز القىء وهذه الجرعة تخفض الحرارة لذا يستعمل فى حالات الملاريا حيث له تأثير مميت للسبيروكينا وخافض للحرارة إضافة إلى ذلك التأثير المسكن الناتج عن استرخاء العضلات الملساء .

اللوليبا :

يؤخذ فقط من هذا النبات الجذور الغليظة وتجفف وتسحق من خواص الطعم اللاذع الذى ينبه حواس التذوق مما يؤدى إلى تنشيط مركز اللعاب والغدذ الهضمية نتيجة الفعل العكسى ويستعمل كفاتح للشهية وأحيانًا يضاف إليه أملاح الحديد ويستعمل كمقوى للهيموجلوبين .

الخشب المر :

المادة الفعالة مركزة فى سيقان النبات ويحضر بشكل خلاصة صلبة فتبلوره لا يحتوى على حمض الفنيك لذلك يعطى مع مركبات الحديد دون أن يسبب ترسيب لها .

النعناع Peppermint :

ويستخرج من النعناع زيت النعناع ويستخرج بتقطير أوراق النعناع . له

رائحة وطعم مميز بعد أخذه يتبعه بروده مع فقدان الإحساس ويحتوى على المادة الفعالة المنقول ويستعمل زيت النعناع فى طرد الغازات فى حالة الانتفاخ ويستخدم كمانع للتقلصات ولذلك يستخدم فى علاج المغص ويستخدم فى الغرغرة عند إلتهاب الزور ويعتبر مطهر موضعى ويدخل فى تركيب المراهم المستعملة ضد الآلام العصبية والروماتزمية .

الينسون Anise or Aniseed :

ويستعمل من نبات الينسون ثماره وتسمى البذور ويحضر من بذور اليانسون زيت الينسون ويستخدم كمادة منكهة ومهدى للسعال وطارد للغازات المسببة للإنتفاخ والمغص ويستعمل فى أدوية الكحة وطارد للبلغم وللينسون مضاد إذا أخذ بكميات كثيرة فإنه يقلل من القدرة الجنسية كما أنه يستخدم كمضاد للتقلصات .

الهبل Elettraria Cardamomun :

يسمى الجيهان ويحضر منه زيت الهبل ويحتوى على زيت طيار يستعمل فى حالات الإنتفاخ وطارد للريح .

الكاراوية Caraway :

يحضر منها زيت الكاراوية وتحتوى على زيت طيار وتستخدم فى طرد الغازات التى تسبب المغص عادة عند الأطفال .

الكزبرة Coriandre :

تستخلص من ثمار نبات Coriandram Sativum والتى تحتوى على

الليناول وتستخدم كطارد للغازات ومنشط للجهز الهضمى بمقادير قليلة ومسكن للمغص .

الكمون Cumin :

يؤخذ الكمون من نبات Cuminam Cyminum ويستخدم فى علاج النفاح لكونه طارد للغازات ومسكن للمغص الناتج عن الغازات وفاتح للشهية .

اللحلاح Colchicam :

يحتوي اللحلاح على قلويد الكولشيسين والذى يستخدم فى علاج النقرس وعلاج الروماتيزم .

الكرفس Celery :

يحتوى الكرفس على زيت طيار يسمى زيت الكرفس ويستخدم زيت الكرفس مهدىء للجهاز العصبى ومسكن للآلام ومقوى عام ومدر للبول ومقوى للناحية الجنسية عند الرجال ومقلل لإفراز اللبن عند النساء المرضعات ويستخدم زيت الكرفس فى علاج النفاح لطرده الغازات من الجهاز الهضمى ومسكن لآلام المغص الناتجة عن الإنتفاخ .

الكركديه Karkoe :

يحتوى الكركديه على كمية كبيرة من اكسلات الكالسيوم وفيتامين (ج) C وعلى مواد ملوثة وجليكوسيد ويستخدم الكركديه فى تخفيض ضغط الدم ويقوى ضربات القلب كما يستخدم فى علاج المغص والإسهال والكركديه قاتل للجراثيم وذلك يستعمل فى تطهير الأمعاء مشروب الكركديه غير مناسب لمرض الكلى لاحتوائه على نسبة عالية من اكسلات الكالسيوم .

الكافور Eucalyptus :

يستخلص منهـا زيت الكافور ومكوناته زيت طيار ومادة التـبول التى تسمى يوكالتبول ويسـتخدم فى علاج إلتهاب الأنف والحنجرة ويسـتخدم زيت الكافور فى الطب البيطرى فى علاج نزلات البرد .

الشيح Santonica or Wormseed :

يحتوى نبات الشيح على زيت طيار والسانتوتين (المكون الأساسى) يستخدم فى طرد الـديدان المستديـرة ونادرًا ما يستـخدم الشيـح الأن فى الطب الشـعبى ويستخدم زيت الشيح فى تخفيض درجة الحرارة وعلاج الروماتيزم .

الشبت Dill :

يحتـوى الشبت على زيـت طيار يسمى زيـت الشبت وأهم مكـونات زيت الشبت هو الكارفـون والليمونين والفيلاندرين ويستخـدم زيت الشبت فى طرد الغازات فى حالة الإنتفاخ .

الزعتر Thyme :

يحتوى الزعتر عـلى زيت طيار له رائحة عطرية وطعم حـار ، مواد فبنولية منها مادة الـتيمول وكارفكرول ويحـتوى أيضًا على مواد راتنجـية وتانين ومواد صمغية ويستعمل فى علاج المغـص الناتج عن الغازات ومهدىء وطارد للديدان الرفيعة الموجودة بالأمعاد ومطهر ومسكن لآلام الأسنان والسعال الديكى .

السنامكى Senna :

يحتوى نبات السنامـكى على جليكوسيدات انثراكينونيـة ومواد ثانينية ومن

الجليكوسيدات التى فصلت منه هى سينـوسيدأ ، سينوسيده كما يحتوى النبات على مادة تسمى كيـمنغيرول ومادة ايزورحمننين ومواد استيـروليه ومواد هلامية واكسلات الكالسيوم ومواد راتنجية ويعتبر الـسنامكى من المسهلات المهيجة الغير مباشرة ويستخدم فى الجرعة الصغيـرة كملين ولذلك يستخدم فى علاج الإمساك وذلك لتنشيط الحركة الدودوية للأمعاء الغليظة دائمًا يوصف معه بعض الأدوية الطاردة للغازات ليقلل من المغص المصحوب بتقلصات فى الأمعاء .

الشمر Fennel :

نبات يحتوى على زيت طيار (الانيثول والفنشون) ومواد أخرى مثل البينين وكمفـين والفيلانـدرين ويستـخدم فى علاج الـنفاخ وطرد الـغازات ويستـعمل كمسكن .

الديجيتالس Digitatis :

يحتوى نبـات الديجينالس على جلـيكوسيدات الاستيرودية وهـى بيوربيورا جليكوسيد أ ، ب ،وجلوكوجيتالكسين ويعتبر هذا النبات من النباتات الهامة فى علاج أمراض القلب وهو يقوى عضلات القلب .

الرواند الطبى Rhukard :

يحـتوى نبـات الراوند الـطبى (الـراوند اللـحمى) عـلى جلـيكوسـيدات الانثراكينونيه والنانين والتى تسمى جليكوجالين وحمض جاليك وكاتكين .

ومن الجلـيكوسيدات الانثـراكينونيـه ما يلى كريـوسفانين وريوبيـورجارين وريوكريـسين وجكيلـوجالين ورايونتـسين ويوجد نـبات الراوند أيضًا الـسكروز والبكـتين واكسالات الكـالسيوم ويسـتخدم نبات الـراوند كملين وذلـك لوجود

الجليكوسيدات الانثراكينونية وقابض لوجد التانين والراوند يستخدم كفاتح للشهية .

الزرنيخ Chenopodivm :

نبات يحتوى على اسكاريدول وجليكول لا مائى وزيت طيار وأحماض أمينية وحمض البيوتيرك ويسمى تجاريًا بزيت الكينويوديوم ويستخدم فى طرد الديدان المعوية .

الحناء Henna :

نبات الحناء يحتوى على مادة ملونة تسمى لوزون ومواد دهنية وراتنجية وتانينات وزيت طيار مكوناته الفاوبيناأيونون وتستعمل عجينة نبات الحنا فى علاج الأمراض الجلدية والفطرية وخصوصًا التنيا الموجودة بين أصابع الأقدام وتستخدم الحنا فى تطهير الجروح .

الخروب Carob :

يحتوى نبات الخروب على مواد سكرية وصمغ ويستخدم كمهدىء لحركة الأمعاء ويستخدم فى علاج الإسهال .

الخروع Castor beans :

نبات الخروع يحتوى على مادة الريسين والريسنين كما يحتوى على بروتين وزيت وكهربوهيدرات وألياف وأملاح ويستخدم فى علاج الإمساك .

الخشخاش Papaver :

يحتوي نبات الخشخاش على أكثر من عشرون قلويدًا وأهم هذه القلويدات المورفين ، ناركوثين ، كورايين ، بابافرين ، ثيابيين ، ناراسيين ويستخدم كمسكن ومنوم ومخدر .

الداتورة Datura :

نبات الداورة يحتوى على القلويدات الآتية هيوسيامين وهيوسين والاتروبين كما يحتوى على مواد دهنية وبروتينية ويستخدم نبات الداتورة فى علاج الربو ويقلل من الإفرازات من الغدد العرقية واللعابية واللبنية ويستخدم كمسكن لتقلصات الجهاز الهضمى . كما يستخدم الأثروبين فى توسيع حدقة العين .

الريحان Sweet Rosit :

يحتوى الريحان على زيت ويسمى زيت الريحان ويحتوى الزيت على ليفالول وسنيول واليوجينول ومواد ثرينتينية وسسكويوتربينية ويستعمل فى علاج النفاح كطارد للغازات الذى يسبب المغص كما أنه يستعمل كمدر للبول وفى علاج الدوسنتاريا والإسهال .

الزعفران Saffron :

يحتوى نبات الزعفران على نوعين من الجليكوسيدات وهما كروكين (الفا وبيتا وجاما) والبكروكروكين (يحتوى على زيت طيار) ويستعمل فى علاج المغص ومقوى للناحية الجنسية .

السكران المصرى Egyptian Hembane :

يحتــوي نبات السكــران المصرى على الــقلويدات الآتــية وهى هيوســيامين وسكوبــولامين ويوجد بعض الــصفات فى النــبات وأهمها صــبغة انثيوســيانين ويستخدم كمسكن للآلام ومزيل للمغص .

الشطة Capsicum :

تحتوى ثمار الشطة على قلويد كابســيسين وقلويد سائل طيار ومواد راتنجية وفيتامين C وتستخدم الشطة كفاتح للشهية وتعالج الانتفاخ .

الشيكوريا Chicory :

يحتوى علــى خلاصة تسمى خلاصة الــشيكوريا والتى تحتــوى على بعض الفيتامينات والأنولين وتستخدم كمقوى للجهاز الهضمى .

نبات العادر Ephedra :

يحــتوى نــبات العــادر على اقــقلــويدات الافيــدرين والافيــدرين الــكاذب ويستعمل الافيدرين فى علاج مرض الربو والأزمات الصدرية .

نبات العفص Galls :

يحــتوى نبــات العفــص على الــتانــين وحمض الــثانين والــنشا واكــسلات الكالسيوم ويستعمل كعلاج للإسهال .

القنب Hemp :

يحتوى نبات القنب على مواد راتنجية وكنا بنون وزيت طيار والكولين والرايجوثيلين ويستعمل كمسكن للآلام ومنوم ومزيل للصداع .

الجوز المقىء Nux - Vomica :

يحتوى نبات الجوز المقىء على الاستراكنبين والبروسين ويستخدم كفاتح للشهية وينشط الجهاز العصبى ونادرًا ما يستعمل فى الحقل الطبى لشعره سميته .

القرفة Cinnamomum :

تحتوى القرفة على زيوت طيارة وصمغ عطرى وصياع مرتبطة بالحديد وتستعمل فى فتح الشهية وتعالج اضطرابات الهضم وضعف المعدة وشح العصارات والحامض فيها والإسهال . وطارد للغازات ويزيل آلام المغص الناتج منها .

المراجـــع

المراجع العربية :

- القران الكريم .
- طب النبى عليه الصلاة والسلام

  للعلامة السيد محمد مهدى السيد حسن
- الطب المصرى القديم

  حسن كمال
- الألبان ومنتجاتها

  محمد يوسف سليم
- اللبن مستخرجاته ومستحضراته

  عمر البارودى
- الموسوعة الغذائية

  على محمد عويضة
- الغذاء داء ودواء

  عبد العزيز شرف
- الإنتاج الحيوانى فى مجال الدواء

  د. يويديس ترجمة منى الحلوجى
- أسرار الطب العربى القديم

  سعيد جرجس كويلى

- أخطاء التموين فى التغذية

أمين رويحة

- نحل العسل شفاء للأمراض

أحمد لطفى عبد السلام

المراجع الأجنبية :

- Abdel - Fattah, M.A.F; Matsumoto, M., El Hady, K, and watanable, H. (1995) 5. H1 and 5-H2 receptors Mediate - hypo and hyperthermic effect of tryptophan in pargyline - pretreated rats. pharmacol., Biochem. and Behav., 52 (2) : 397-384.
- Abbott, F., V., 1990 B. Funaltrexamine antagoniges the analgesic effects of mu and kappa agonists in the formalin test. pharmacol., Biochem. Behav. 37, 713-716.
- Goodman & Gilman 1998 pharmcological basis of therapentics.

الفهرس